الأزمات النفسية - العاطفية

مشاكل وحلول

تأليف
موزة المالكي

دار النهضة العربية
للطباعة والنشر
بيروت . ص. ب ١١٠٧٤٩

الأزمات النفسية - العاطفية

مشاكل وحلول

المركز الإسلامي الثقافي
مكتبة سماحة آية الله العظمى
السيد محمد حسين فضل الله العامة
الرقم ....13139........
362.042
M251a

الأزمات النفسية - العاطفية

مشاكل وحلول

تأليف
مُوزة المالكي
مُرشِدة نفسيّة - جامعة قطر

تقديم
أ.د. محمد أحمد النابلسي
رئيس مركز الدراسات النفسيّة

دار النهضة العربية
للطباعة والنشر
بيروت - ص.ب ١١-٠٧٤٩

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة

١٩٩٥

لا يجوز طبع أو استنساخ أو تصوير أو تسجيل
أي جزء من هذا الكتاب بأي وسيلة كانت
إلا بعد الحصول على الموافقة الكتابية من الناشر.

الناشـــر

دار النهضة العربية
للطباعة والنشر

الإدارة: بيروت - شارع مدحت باشا - بناية كريدية
تلفون: 818704 - 818705
برقياً: دا نهضة - ص.ب: 749 - 11
تلفاكس: 232 - 4781 - 212 - 001

المكتبة: شارع البستاني - بناية اسكندراني رقم 3
غربي جامعة بيروت العربية
تلفون: 316202 - 818703

المستودع: بئر حسن، خلف تلفزيون المشرق
بناية كريدية - تلفون: 833180

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

تقديم

يسعدني أن أقدم هذا الكتاب كنتاج لواحدة من أنشط أعضاء مركز الدراسات النفسية. إذ تمتاز بمتابعتها الدائبة لمستجدات الاختصاص وبحضورها في أكثر من جمعية عربية وعالمية. الأمر الذي أتاح لها رفد مجلة المركز (فصلية الثقافة النفسية) باخبار الاختصاص حول العالم. وهو باب يحظى بثناء غالبية قراء المجلة.

الارشاد النفسي هو الاختصاص الدقيق للمؤلفة وهي قد دعمت اختصاصها بخبرة عملية طويلة إذ شاركت العديد من الأطباء النفسيين العرب فريقهم العيادي. فهي قد عملت بالاشتراك مع الدكاترة محمد فخر الاسلام وخليل فاضل وعلاء الدين الحناوي وغيرهم من المراجع الموثوقة في عالمنا العربي. اضافة لاهتمامها بنشر أسلوب العلاج باللعب. حيث تقيم ندوات تدريبية في هذا المجال في عدة بلدان منها لبنان والكويت.

موضوع هذا الكتاب يتعلق بالارشاد النفسي من خلال باب ثابت في مجلة «الجوهرة» القطرية (تصدر في الدوحة). هذا النهج الذي يعتبر نوعاً من أنواع العلاج بالمراسلة، كان قد بدأ في حقبة الثلاثينيات مع مجلة «ماري كلير» الفرنسية التي خصصت في حينه، باباً يتطرق للمشاكل العاطفية للقراء. وكان هذا الباب

بعنوان «رسائل القراء». يومها اعتبر هذا الباب خطوة جريئة جداً في عالم الصحافة وما لبث أن انتقل بالعدوى إلى بعض المجلات الفرنسية ومنها إلى مجلات في مختلف أنحاء العالم. ولقد ساهمت عوامل عديدة في تشجيع انتشار هذا الأسلوب الارشادي. من هذه العوامل تنامي الميل لتبسيط مبادىء وأساليب العلاج النفسي. حيث نذكر تحديداً اصدار المحللة كارين هورني لكتابها «التحليل النفسي الذاتي» وذلك في العام ١٩٢٩. كما ساهم في اعتماد الصحافة كقناة اتصال، بين المعالج وبين طالب النصيحة، تلك الثنائية العزيزة على أولئك الذين يلجأون إلى هذه الوسيلة. فهي ترضي لديهم النزعة الاستعراضية إذ تعرض مشكلتهم على الالآف من قراء المجلة. مما يرضي نرجسيتهم ويحتفظ لهم بالسرية في آن معاً. لكن هذه المزايا مجتمعة لا تجعل من هذا الأسلوب نهجاً مثالياً لحل الأزمات. إذ ان انتقادات أساسية توجه لهذا الأسلوب وتعارضه معارضة تتسم بالكثير من الموضوعية والواقعية.

مع ذلك تمكن هذا الأسلوب من تحقيق استمراريته عن طريق اثبات فعاليته بدليل اعداد اللاجئين إليه وبدليل آلاف رسائل الشكر التي يتلقاها الاختصاصيون المشرفون على هذه الأبواب. حيث يمتاز هذا الأسلوب بـ:

١ ـ أنه يجنب الشخص الحرج الناجم عن عرض معاناته على شخص آخر حتى ولو كان الطبيب أو المعالج النفسي. خصوصاً وان صاحب المشكلة يذكر بعض نقاط الضعف في موقفه ويحاول اخفاءها في رسالته سواء بالتحوير أو بالتجاهل أو حتى بالكذب.

٢ ـ أنه يلغي، أو على الأقل يؤجل، ضرورة مراجعة

الطبيب النفسي. خصوصاً عندما يكون المحيط غير مستعد لتقبل مثل هذه المراجعة. أو عندما يكون الشخص نفسه غير مستعد لهذه المراجعة.

٣ ـ أنه يحقق لصاحب المشكلة كفاية نرجسية عن طريق عرض معاناته وكأنها صرخة صادرة من الأعماق. وهذا ما تقصده المشرفة على مشاكل القراء في مجلة «المرأة اليوم» الفرنسية إذ تقول: «إن الرسائل التي اتلقاها تشبه الزجاجات الملقاة في البحر طلباً للنجدة. فهي تعبر عن الألم وعدم الاستقرار ومرسلوها ينتظرون من الشاطىء (المجلة) العلاج السحري الناجع لمشاكلهم».

٤ ـ أنه يترك لصاحب المشكلة هامشاً أكبر من حرية اتخاذ القرار. فالرسالة لا تورط صاحبها في التفاصيل. الأمر الذي يدفع بالمرشد إلى النظر للمشكلة في عموميتها. هذه النظرة التي تجعل من الرد مرآة ينظر فيها الشخص إلى نفسه فيدرك أن مشكلته ليست فريدة بل يمكنها أن تكون معاناة مشتركة مع الآلاف ممن يشبهونه وممن يختلفون عنه.

اما عن تقنيات هذا الأسلوب العلاجي فإنها تختلف من معالج لآخر باختلاف مدارسهم. حيث تميل بعض التيارات العلاجية إلى رفض هذا الأسلوب في حين تؤيده تيارات أخرى تأتي في طليعتها المعتمدة على مبدأ النصح.

من أهم التقنيات المتبعة في المجال نذكر:

١ ـ تطبيق مبادىء الإرشاد النفسي: وهو تطبيق يقتضي معرفة دقيقة ومعمقة بالأجواء الثقافية والاجتماعية السائدة في محيط صاحب المشكلة. فالارشاد يعتمد أساساً مبدأ مساعدة

الشخص على التكيف الايجابي مع المعايير السائدة في محيطه.

لكن دون أن يلغي دينامية العلاقة بين الشخص ومحيطه وإلا تحول هذا التكيف إلى نوع من الاستسلام.

ويمتاز هذا النمط بمرونته وبقابليته لاستخدام أكثر من نظرية علاجية في آن معاً. والمؤلفة تعتمده وتوظف فيه نظريات متعددة بما فيها الدينية والاجتماعية.

٢ ـ العلاج غير الموجه: وتمثله كلود أولين (المشرفة على باب مشاكل القراء في مجلة «المرأة اليوم) إذ تقول: «انا ارفض أن أقوم بتوزيع وصفات سحرية سهلة يفترض البعض أنها تعطي أحسن النتائج بأقصر وقت ممكن. فانا أفضل أن يكون ردي على النحو التالي: . . . . لن أقدم لك الحل لمشكلتك إذ إن لكل منا إمكانياته الخاصة لايجاد الحلول لمشاكله وهو يقتنع أكثر بالنصيحة التي يعطيها لنفسه (بعد تفكيره بالمشكلة) من اقتناعه بنصائح غيره. لذا سأساعدك بطريقة أخرى.

فانا أدعوك للابتعاد عن مشكلتك والنظر إليها من الخارج وكأنها لا تعنيك.

٣ ـ العلاج الإدراكي: ونعطي مثالاً ما تقوله مدام فيفر (مستشارة الشؤون الزوجية في مجلة «منزل كلير») إذ تقول: «إن مساعدتنا لقارئتنا بشكل مجد لا يكفي أن نطمئنها وأن نشعرها بالدعم. بل يجب علينا تحريك هذه القارئة وتغيير طريقتنا في طرح الأسئلة. وبالتالي دفعها للنظر إلى مشكلتها من عدة زوايا عوضاً عن تركيزها على زاوية واحدة. وذلك بهدف الوصول إلى المشكلة ـ الأزمة الرئيسية. التي تكون

مبطنة وغير ظاهرة للعيان».

٤ ـ تحليل الخطوط: يمكن لعلم الخطوط أن يساعد المشرف على تبين بعض ملامح شخصية المرسل وحالته الانفعالية. بما يمكنه أن يوازي تطبيق أحد الاختبارات النفسية على زوار العيادة. لذلك يصر مدربو المشرفين على أبواب المشاكل من أجل ادخال مبادىء علم الخطوط إلى برامج التدريب.

بعد هذا العرض نأتي إلى عرض تجربة المؤلفة في المجال فنشير إلى ندرة الاختصاصيين المشرفين على أبواب المشاكل في صحافتنا العربية. الأمر الذي ينزع الصفة الاختصاصية عن تجاربنا العربية. ولعل هذا الكتاب. الأول من نوعه، خطوة أولى لرصد التجربة في هذا المجال. فإذا ما أخذنا بعين الاعتبار التحفظ الزائد لدى جمهورنا أمام العيادة النفسية والانماط العلائقية التي تحول المناقشة الصريحة للمشكلة إلى فضيحة فإننا ندرك أهمية مثل هذا العمل الذي يجمع بين دفتيه نماذج نمطية من أزمات التكيف مع المشاكل الخاصة ببيئتنا والمرتبط مباشرة بالمناخ الثقافي المميز لمجتمعنا العربي.

هنا أجد من الضروري الاشارة إلى انتمائي إلى مدرسة منهجية ـ تقليدية هي «مدرسة بودابست».

وبالتالي فإني أشير إلى تحفظي على كافة الأساليب التي لا تنطلق من دراسة فردية معمقة للحالة المعروضة للعلاج. لكنني اتخطى هذا التحفظ لسببين رئيسيين أولهما أننا ارتضينا المبدأ التكاملي القائل بأن توضع كافة الأساليب العلاجية في خدمة طالب العلاج. أما السبب الثاني فهو نضج تجربة المؤلفة الذي

يستوعب العديد من ثغرات العلاج بالمراسلة. فإذا ما قرأنا هذا الكتاب وجدنا له أهمية علاجية وتثقيفية. كما وجدنا فيه إضافة هامة إلى مكتبتنا العربية. حيث تذخر هذه المكتبة بمؤلفات مبسطة مترجمة موضوعة أساساً لمجتمع ولظروف مختلفة عن واقعنا المعيش.

إن هذه النقاط تتبدى للقارىء من خلال ملاحظته للعوامل التالية:

١ ـ انتقاء المواضيع: لقد أحسنت المؤلفة انتقاء المشاكل التي تعرضها في هذا الكتاب. لدرجة نستطيع التأكيد معها على احتواء الكتاب لغالبية أزمات التكيف والصراع الداخلي لدى القراء العرب. والاختصاصي يعرف مدى الارتياح الذي يظهره أصحاب المشاكل عندما يدركون وجود آخرين يعانون نفس مشاكلهم ويتخطونها.

٢ ـ تركيز العرض: تتجنب المؤلفة أسلوب العرض المفصل للمشكلة وللحل. فتتجنب بذلك مآزق استخدام المصطلحات الصعبة واحتمالات سوء الفهم والتفسير. لذا فإنها تلجأ لعرض المشكلة وحلها بقالبها النفسي ـ الاجتماعي الذي يفهمه القراء ويفيدون منه كتجربة معيشة.

٣ ـ موضوعية الحلول: تنتمي المؤلفة إلى مجتمع عربي ـ اسلامي محافظ وهي تدرك تمام الإدراك ان لهذا المجتمع ظروفه وشروطه التي لا تسمح ولا تقبل بالحلول المتطرفة أو بغير المحافظة منها.

فمثل هذه الحلول تنقل المشكلة المعروضة من إطار علاقات شخصية إلى اطار المواجهة مع المجتمع. وهي مواجهة

تضع الشخص في صراع مع نفسه فتزيد أزمته تعقيداً.

إن الحلول المعروضة في هذاالكتاب تنطلق من فهم عميق ومن معايشة واقتناع بجهاز القيم. من هنا عمل المؤلفة على تطويع ممارستها واقتراح حلولها من مبدأ وضع الاختصاص في خدمة المجتمع.

أ. د. محمد أحمد النابلسي

رئيس مركز الدراسات النفسية (مدن)

المقدمة

. . . . لن يدهشني بعد كل ما قاسيته سوى أن أجد من يفهمني.

آلان جلاسكو

جملة وحيدة يعبر بها جلاسكو عن «دهشة الوجود» هذه الدهشة المعذبة. ففعل الاندهاش يفترض القدرة على استيعاب الواقع ـ مصدر الاندهاش. هذا الاستيعاب يقطع علينا احتمالات الهرب من الواقع والانقطاع عنه ويرمينا في أحضان المعاناة. حيث الشعور بأن أحداً لا يستطيع مساعدتنا على اصلاح ما حدث أو على التخفيف من اضرار ما حدث.

بل ان أحداً لا يستطيع فهمنا فإذا ما حدث فإنها الدهشة التي تعذبنا كما عذبت جلاسكو. قد لا يكون الحل الأفضل عرض الأزمات (المؤدية لهذه الدهشة) وحلولها على صفحات المجلات. لكن العديدين يتوجهون إلينا من خلال الجدران الكثيفة لوحدتهم ومن خلال قناعتهم الراسخة من عدم جدوى طلب المساعدة من أشخاص يفهمونهم. إنها زجاجات، ملقاة في البحر تحتوي على رسائل طلب النجدة. لذلك فإننا نقبل العروض المبتورة لهذه المشاكل ونتخلى عن ضرورة التعرف الدقيق على الحالة ونصدر الرد في محاولة لاخراج هؤلاء

الأشخاص من قلقهم عن طريق ايقاظ دهشتهم لوجود أشخاص قادرين على فهمهم.

في السياق عينه قد لا يكون هذا الكتاب أسلوباً مثالياً لحل الأزمات التي يعرضها ولكن يكفيه أن يكون مجموعة من الاشارات إلى وجود أشخاص يقاسون ما نقاسيه ويعانون معاناة شبيهة بمعاناتنا وبالتالي فإن هؤلاء قادرون على فهمنا وعلى اخراجنا من قلقنا عن طريق استثارتهم لدهشتنا.

انني أعتقد بصدق بفعالية هذا الأسلوب الارشادي. هذا الاعتقاد لا يستند إلى الرسائل التي يتلقاها المشرفون على مثل هذه الأبواب. بل انه اعتقاد نابع من تفهمي العميق للتحفظات التي تحول دون زيارة أصحاب هذه المشاكل للعيادة النفسية والتي تعطي الزيارة طابعاً فضائحياً.

موزة المالكي

مرشدة نفسية ـ جامعة قطر

لا أستطيع التركيز

أنا فتاة في السابعة عشرة.. من عمري.. لا أستطيع التركيز في المذاكرة.. أحس أن عقلي لا يستوعب ما أقرأه.. أحاول التركيزفي الفصل.. ولكن وأنا أذاكر أشعر بتشتت أفكاري وغالباً ما أفشل في التركيز لذلك درجاتي في الامتحانات سيئة.. كذلك عندي مشكلة أخرى هي الخجل لدرجة أنني أخجل من مواجهة مدرساتي وصديقاتي حتى اللاتي التقي بهن كل يوم.. ما العمل أرجو أن تساعديني.

أسلوب المذاكرة عزيزتي له أثر كبير في استيعابك للمادة.. إذا حاولنا اتباع بعض وسائل المذاكرة السليمة.. ربما نجحت في التركيز والاستيعاب.

ـ اختاري الوقت المناسب للمذاكرة.. وذلك بأن لا يكون بعد الأكل مباشرة أو بعد منتصف الليل حيث تكونين أميل للنعاس.

ـ ابدأي بالمادة التي تحبينها لكي تقبلي على المذاكرة..

ـ حاولي المذاكرة بطريقة البطاقات. اكتبي القوانين إن كنت علمي أو بعض أبيات من قصيدة أو قاعدة في بطاقات بأقلام ملونة واحتفظي بها معك في أي مكان تذهبين إليه اطلعي عليها.. في السيارة.. في انتظار موعد.. حتى قبل النوم وأنت

مستلقية على السرير. . فهذه الطريقة تنجح مع اغلب الناس في تقوية الذاكرة. .

أما مواجهة الزميلات والمدرسات والحرج الذي تتعرضين له بسبب عدم تفوقك تستطيعين القضاء عليه بإحساسك أن حب صديقاتك لك نابع من شخصك. . ومع ذلك تستطيعين أن تبرزي في أي مجال تحبينه. . الأنشطة مثلاً. فإثبات وجودك في أي مجال سيجعلك تغيّرين من نظرتك إلى نفسك. .

وتذكري دائماً أنك لست وحدك التي تعانين من هذه المشكلة وأن المحاولة والبدء في القضاء عليها خير ألف مرة من مجرد التفكير في المشكلة نفسها.

مشكلتي أنني لا أستطيع مواصلة العمل

مشكلتي أنني لا أستطيع أن أنجز أي عمل أبدأ به.. حتى المذاكرة ان بدأت فيها انقطع لأي سبب. لا أستطيع الاستمرار. أقبل على الشيء في البداية بكل رغبة واندفاع.. وشيئاً فشيئاً تخبو عندي الرغبة ولا أكمله..

عزيزتي

ـ ما ينقصك لانجاز أي عمل تقومين به هو الإرادة.. فالإرادة الضعيفة هي التي تدفع الإنسان إلى عدم الاستمرار فيما بدأ به.. فكل شيء يقوم به الإنسان نتيجة عمل وإرادة.. عليك أن تعملي على تقوية الإرادة عندك.. بالمثابرة والضغط على النفس قليلاً.. وشيئاً فشيئاً ستتغيرين.. ضعي أمامك أمثلة لأناس وصلوا إلى عمل المستحيل بالإرادة.. قارني نفسك بهؤلاء الناس.. المشلول الذي قهر الشلل واشترك في مسابقات عديدة.. ومريض السرطان الذي تغلب على المرض وغيرهم وأنت بكامل نشاطك وقواك تستطيعين أن تقوي إرادتك قليلاً إلى أن تصلي إلى الإنجاز الذي تودين الوصول إليه..

فالإرادة عمل مستمر.. يتم داخل النفس البشرية لحظة بلحظة.. فيجب متابعة هذا العمل.. وبذلك الجهد لاستمراره وإلا فشلنا في انجاز ما نبدأ به..

أكره كل الناس

عمري ١٩ سنة. فتاة جامعية.. أحس بأنني أكره كل الناس.. كل شيء.. وأنا في الجامعة أحس بأن الكل ينظر إلي وينتقدني.. وكأن ملابسي غير لائقة منظري غير مناسب.. دائمة القلق امضي الساعات أمام المرآة لأبدو في أحسن صورة.. ولكن دائماً أحس أني منتقدة.. أدرس.. ولكن أحس أني مقصرة.. حتى وإن كان تقديري «حسن». أحس أني أيضاً لم أبذل الجهد الكافي لأحصل على تقدير أفضل..

أنا أتعذب كل لحظة.

عزيزتي

أيتها الطالبة الجامعية حاولي أن تبرزي ايجابيات شخصيتك.. دائماً فكري في الأفضل عندك.. لا تفكري في اخطائك وتبرزيها.. ابحثي عن مميزاتك... وحاولي ابرازها أولاً أنك طالبة جامعية... أي على قدر من العلم.. اصقلي هذا العلم بالمعرفة والاطلاع فعندما تحسين أنك على اطلاع وعلم ستتغير نظرتك إلى نفسك وهنا أول الطريق لتتغير نظرة الناس إليك.. وعندها لا تحسين بإن الجميع ينظر إليك نظرة دونية.. فعندما تنظرين إلى نفسك بأنك إنسانة جميلة.. مثقفة أنيقة ستزداد ثقتك بنفسك هذا ينعكس على نظرة الناس إليك أيضاً لا تحاولي

أن تنقصي من أي جهد تقومين به.. فأي تقدير تحصلين عليه هو نتيجة جدارة مقترنة مع تعب وجهد ومذاكرة.. والوقت والجهد الذي تضيعينهما في التفكير أو في لوم النفس بأنك لو بذلت جهداً أكبر لحصلت على نتيجة أحسن من الأفضل أن تقضيهما في المذاكرة لمادة أخرى أو اهتمام آخر وبذل الجهد لما سيأتي ولا تتحسري على ما مضى..

أخيراً اعلمي أنه عندما تغيرين نظرتك لنفسك تتغير نظرة الناس إليك فاقبلي نفسك كما أنت أولاً ثم حاولي التطوير فيها..

الشجار بين الزوجين

أنا سيدة شابة، متزوجة منذ عشر سنوات وعندي ثلاثة أطفال. مشكلتي تعاني منها كثير من الزوجات. فكثيراً ما يحدث شجار وخلافات بيني وبين زوجي أمام أطفالي الصغار مما يترك الأثر على نفسياتهم. وقد لاحظت مؤخراً أن طفلي البالغ من العمر تسع سنوات بدأ في الانطواء وهو يجلس مع نفسه كثيراً دون أن يبدي أسباباً لذلك. . فماذا أفعل؟

الخلافات بين الزوجين من الأمور الطبيعية في الحياة الزوجية. ولكن يجب أن لا تتم أمام الأطفال، فكثرة هذه الخلافات وسماع الطفل لكلمة الطلاق ترن في أذنيه، ويسمع صراخ أبيه وبكاء أمه، ويكون رد الفعل أما بالعدوان أو بالانطواء كما حدث مع طفلك، لذلك يجب عليك بالتعاون مع زوجك ألا تكون المشاجرات بينكما أمام الأطفال، ربما تقولين أين نذهب وقت الشجار والبيت صغير ولا بد أن يسمعوا أو لا نستطيع أن نتحكم في أعصابنا، ولكن يجب أن تفهمي أن واجب الأمومة والأبوة يفرض عليكما أن تجنبا أولادكما هذا. كذلك من واجبكما تهيئة الجو الآمن المستقر لهم، اجلسا كل أسبوع مرة في وقت يكون الأطفال نائمين، تكلما عن مشاكلكما، تناقشا، اختلفا، ولكن بدون حضور الأطفال، فأي مشكلة سلوكية للطفل تقع مسؤوليتها على الوالدين بطريق مباشر أو غير مباشر، فجنبي أطفالك الوقوع تحت ضغط هذه المشاكل.

الغيرة عند طفلي

أنا سيدة متزوجة منذ خمس سنوات، أعيش حياة سعيدة مع زوجي، عندي طفلان الأول عمره ثلاث سنوات هادىء الطباع، وقد أعطيته كل وقتي، أما طفلي الثاني فلا يتجاوز عمره شهرين. منذ ولادته بدأت ألاحظ غيرة ابني الأكبر منه، حتى وصل به الأمر إلى أنه يتعدى على أخيه الصغير بالضرب. . أخاف على نفسية ابني الأكبر خاصة أنه بدأ يتبول في فراشه ليلاً.

ما أصاب صغيرك يا عزيزتي الأم أمر طبيعي. فالتغير الذي حدث بظهور مولودك الجديد والاهتمام به ورعايته جعل الطفل الأول يشعر بالغيرة والغضب من الصغير ومن ثم يضطر إلى التعبير عن هذا الغضب بأعمال غير ارادية كالتبول في الفراش أو مص الأصابع. وقد يقوم بأعمال ارادية أمام الأهل لجذب انتباههم أو حتى لاثارة غضبهم.

المهم يجب عليك إعطاء طفلك الأكبر المزيد من الاهتمام والرعاية والحنان، وتوليه الانتباه أكثر من الأول، أشعريه أن وجود الطفل الجديد له دور في حياتكم، وان الله رزقك بهذا الطفل ليلعب معه ويسليه، اوصلي له هذه المعلومات بأية طريقة، اتركي له القيام ببعض الأعمال السهلة لمساعدتك في العناية بالطفل، ولا تظهري له خوفك على الطفل منه، وتأكدي أن هذه الموازنة يكون

لها أكبر الأثر على صحة الطفل ونفسيته . . أخيراً فإن تهيئة الطفل لاستقبال مولود جديد في الأسرة صعب ولكن بقليل من الصبر والتحمل تستطيع الأم أن توازن حياتها حرصاً على سلامة أولادها جميعاً .

زوجي لا يهتم بمظهره

تزوجت وأنا في العشرين من عمري، عن معرفة عائلية، زوجي رجل لطيف أنيق ولبق ولكن أمام الناس فقط.. في البيت عندما نكون وحدنا يتصرف كأنه إنسان آخر غير الذي أراه أمام الناس، لا يهتم بمنظره، يأكل بطريقة غير مهذبة مظهره العام كله اهمال.. حاولت أن ألفت نظره أكثر من مرة ولكن بدون فائدة.. أصبحت اتحاشى وجودي معه لدرجة أنني ألجأ للنوم هرباً من الجلوس معه.. فما هي نصيحتك؟

عزيزتي الزوجة

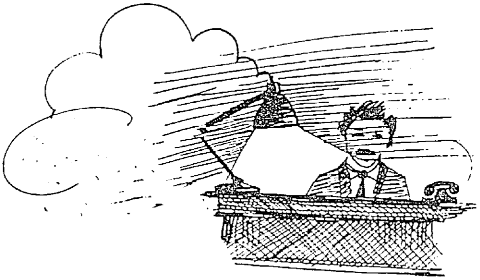
أنا معك أن العادات الصغيرة والتي تبدو تافهة أحياناً في نظر البعض هي كبيرة في دلالتها، وتعني الكثير للبعض، وللأسف معظم الأزواج والزوجات أيضاً يهملون شكلهم ومظهرهم داخل البيت ويهتمون بمظهرهم من الخارج، ويرون أن السبب في ذلك يرجع لرغبتهم في أن يعيشوا على طبيعتهم داخل بيوتهم، ولكن أن يكون الإنسان على طبيعته شيء وان يكون مصدر إزعاج مثلما ذكرت في رسالتك شيء آخر. فالإنسان بشكل عام يجب أن يراعي بعض المسائل البسيطة التي تؤثر في حياته والتي تعبر عن نظافته ومظهره اللائق.

المهم بالنسبة لمشكلتك أنصحك أن تجلسي مع زوجك

عندما يكون مزاجه هادئا، اجلسي معه في هدوء وصارحيه بأنك تفضلين أن يهتم بمظهره أكثر وان يبدو بصورة لائقة في هدوء وبدون غضب.

شيء آخر يجب أن تهتمي به وهو أن تكوني قدوة فلا تطلبي منه شيئاً وأنت تعملين عكسه، اهتمي أيضاً بمظهرك وجمالك في بيتك.

وأخيراً والأهم من ذلك ألا تجعلي هذه الأشياء تفسد حياتك. عالجيها أولا بأول حتى لا تتفاقم ويصبح من الصعب حلها.



كيف أقنع الناس؟

أنا فتاة أبلغ من العمر حوالي الـ ١٩ سنة، ورغم أنني ذات سلوك وأخلاق حميدة. وملتزمة بكل ما في مجتمعنا من عادات وتقاليد وبالرغم أيضاً من أنني فتاة متدينة ومستقيمة الخلق وبيني وبين ربي علاقة جيدة وكما يعلم الله ومع هذا وصل إلى علمي أن البعض يقول عليّ ويشيع عني أنني فتاة سيئة الخلق وقد صدمني هذا الكلام. فماذا أفعل لكي أقنع الناس بحقيقتي؟ ارشديني ماذا أفعل؟

ـ كثير من الاتهامات التي يطلقها المجتمع أو الناس على البنات تحتاج إلى مراجعة. فما أسهل أن تتهم الفتاة، فالناس أحياناً تطلق الكلام جزافاً. وبدون أن يفكروا بنتائج كلامهم سواء على سمعة الفتاة أو على نفسيتها. هذه العينة من الناس همها تحطيم الفتاة ربما بدافع الغيرة وهم يقومون بهذا الفعل فدعيهم يسعون ويتعثرون. فالإنسان العاقل لا يرضى أن تكون الاشاعات سلاحه سواء في عدائه لغيره أو تحطيمه. فلا تفتحي أذنيك لهذه الاشاعات.

طالما أنك ملتزمة بما يرضي الله ويرضي ضميرك. فالنصر دائماً للحقائق ومهما فعل هؤلاء سيعرفون حقيقتك يوماً ما.

المهم أن يكون ضميرك مستريحاً ولن تتعبي أبداً.

شقيق صديقتي

لأنه شقيق صديقتي فقد أتيح لي أن أتعرف عليه عفوياً. واستمر تعارفنا خلال التليفون إلى أن توثقت العلاقة بيننا على امتداد سنين. واتفقنا سوياً خلال ذلك على الزواج. ولكنني فوجئت بأنه خطب فتاة أخرى غيري. وقطع علاقته بي فجأة مما أصابني بما يشبه الانهيار. ارشديني ماذا أفعل؟

ـ إن مأساتك مأساة الكثير من الفتيات اللاتي ينجذبن للكلمات المعسولة ولطرق الشباب اللاهي الذي يستخدم التليفون كوسيلة للايقاع بالفتيات في حبائلهم.

المشكلة هي بمثابة تجربة اعتبري نفسك قد مررت بها وكل تجربة تزود الفتاة برؤية جديدة، والندم عادة لا يفيد والحياة لن تتوقف فأنت ما زلت صغيرة. المهم أن تكون التجربة قد أفادتك مستقبلاً. فلا تنخدعي ثانية وانتظري الإنسان المناسب ولكن ليس عن طريق التليفون واهتمي بدراستك والقراءة لتتسلحي بسلاح العلم والثقافة.

الشك والغيرة

لاحظت أن زوجي في الفترة الأخيرة دائم العزوف عني. وبعد أن كنا نجلس سوياً نتبادل أطراف الحديث فيما يخص أسرتنا أجده مشغولاً دائماً. وفي مرحلة أخرى لاحظت أنه يكثر من خروجه ويراودني إحساس بأن هناك إنسانة أخرى في حياته. ماذا أفعل لكي أقضي على هذه الشكوك؟

- إن الشك والريبة كالسوس الخبيث ينخر في أي علاقة بين اثنين خاصة العلاقة الزوجية. فعلاقة الزوج بزوجته حيث تربطهما مشاعر الحب والاستقرار لا يجب أن تتعرض إلى هذا الداء ولا يحبذ أن يتسلل الشك إلى القلب. ويجب الا تنظري إلى زوجك على أنه متهم. فلا تؤمني بمن يقول ان الإنسان متهم حتى تثبت براءته. بل يجب أن تؤمني بأن الإنسان بريء إلا أن تثبت ادانته. وليس من حقك أن تديني وتتهمي زوجك بأنه على علاقة بإنسانة أخرى لمجرد أنه انشغل فكرياً. أو حتى كثرت مشاويره فالرجل عادة في هذه المرحلة من حياته وبعد الزواج يكون تفكيره في أمور الحياة والبيت والاستقرار وتوفير وسائل الراحة للبيت وكذلك تفكيره في عمله. وما يصادفه من مشاكل في العمل. بعكس الزوجة التي يكون تفكيرها منصبا على زوجها وبيتها وأطفالها حتى لو كانت امرأة عاملة فالزوج هو المطالب بتوفير وسائل الراحة للبيت وللأسرة وهذا يتطلب جهداً وتفكيراً مستمراً.

فلا تنشغلي وحاولي أن تجلسي مع زوجك وتصارحيه ليس بشكوكك ولكن برغبتك في أن يكون معك وقتاً أطول واجعلي من البيت مكاناً يرتاح فيه زوجك، فربما كان الخلل في شكوكك وتعبيرك عن استيائك من تصرفاته.

أمي صغيرة السن..!!

- أنا فتاة في التاسعة عشرة من عمري. أمي صغيرة في السن عندما نكون سوياً يظن الناس أنها أختي وليست أمي.. وعندما أريد ان اختار ملابسي أو أي شيء متعلق بي تفرض رأيها وتلزمني بأن أخضع لاختياراتها.

وبدأت ألاحظ أنها لا تريدني أن أبدو أجمل منها. وأشعر أنها تغار وأنها تحرص على لفت الأنظار حيثما تحل أو تتواجد. وهي بالفعل جميلة ولافتة للنظر. علماً بأن أبي متوف وقد كرست حياتها لنا أنا وأخواتي.

فماذا أفعل؟

- الحل الوحيد أن تجلسي مع والدتك وتتحدثي معها وتناقشي الأمور دون أن يحدث تصادم في الرأي أمام أي أحد. وحاولي كسب مودة أمك لا بأن تنقادي إليها كلية. ولكن بأن تقومي ببعض التصرفات والأعمال التي ترضيها. كأن توفري مصروفك وتقدمي لها هدية في عيد الأم. أم أن تأخذيها معك إلى مناسبة ما مع زميلاتك لأن فقدان أمك لزوجها مبكراً جعلها تحس بأنها تفتقد من يمثل الرعاية والحنان. فحاولي أن تكوني أنت صاحبة هذا الحنان المتدفق خاصة وأنك تقولين أن أمك ترفض الزواج وتكرس حياتها من أجلك أنت وإخوتك.

أبحث عن السعادة

كلما استيقظت من نومي أشعر بتعاسة غريبة تجتاحني. وأشعر أن هناك شيء ما قاتم سيقتحم حياتي. وإن هناك خبر سيء ما بانتظاري. ويأتيني هذا الشعور حال استيقاظي من النوم. وأحياناً يصاحبني هذا الشعور طوال اليوم ويسمم علاقتي بالمحيط الاجتماعي الذي أعيش فيه. ويجعل نظرتي للحياة مليئة بسوداوية غريبة. أبحث عن السعادة بين هذه المشاعر المتشائمة. فماذا أفعل وكيف أتغلب على هذه المشاعر السوداء وأكون سعيدة في حياتي.

ـ في رأيي أن الإنسان كلمة إلى الآن حيرت المفكرين والفلاسفة. ولكن في تقديري ان السعادة شعور ينبع من داخل الإنسان فحاولي أن تكوني في وفاق مع نفسك. عالجي أي شعور داخلي بعدم الرضا فأكثر ما يسبب الشقاء للإنسان هو عدم الرضا عن نفسه فالسعادة هي حالة من الاستقرار النفسي والعقلي.

حاولي أن تكوني علاقات وصداقات تشغلك وأن تقضي وقتاً سعيداً مع صديقاتك.

الجأي إلى أمك. وشاركيها مشاعرك. فلا يوجد أجدر من الأم لفهم ابنتها والتخفيف عنها.

أعامل أولادي بقسوة

أشعر أنني بدأت أعامل أولادي بقسوة شديدة تصل أحياناً إلى حد الضرب والكلمات القاسية. وأجدني أتصرف وفق هذا السلوك العدواني تجاه ابنائي دون أن أشعر وتستمر عصبيتي فترة ثم أهدأ وأجلس إلى نفسي وأشعر بعد ذلك بالندم على ما فعلته. وينتابني شعور بالحنان والحب تجاه أولادي بعد الأذى الذي سببته لهم.

ومع هذا أعجز عن التعبير عن حناني هذا تجاه أطفالي فلا يجدون مني سوى الشعور المستمر بالعصبية والعدوان. ورغم معرفتي بأن مثل هذا الأسلوب في التربية هو أسلوب خاطىء ويسبب مشاكل نفسية لأطفالي إلا أنني أجد صعوبة في التخلي عنه.

- في رأيي أن المشكلة لها جانبان الجانب الأول: السيطرة قدر الامكان على سلوكك وطريقة عقاب الأطفال عندما يخطئون فلا يوجد طفل لا يخطىء ويسبب لأبويه النرفزة وربما يصل ذلك إلى فقدان الأعصاب والاعتداء على الأطفال بالضرب وهنا ننصح هذه السيدة وكل أم أن تلجأ إلى الرحمة والشفقة في معاملة أطفالها. وكما ذكرت السيدة بأنها تقوم بضرب الأطفال بدون شعور أو لاشعورياً فأحياناً يكون ذلك بسبب تراكمات ورواسب منذ الصغر. وقد يترك ذلك نتائج مؤلمة للطفل أو آثاراً نفسية وهنا

أقول لك يجب أن تذهبي إلى الطبيب النفسي لكي يكتشف الأسباب الكامنة وراء تصرفك وفقدك لأعصابك. ولكن قبل هذا حاولي الاسترخاء وممارسة بعض التمارين مثل اليوجا. واسبقي ذلك بقراءة بعض الكتب عن الاسترخاء الفكري والجسمي. وحاولي أن تأخذي أطفالك بعيداً عن المنزل لينطلقوا. فالطفل مليء بالطاقة التي تحتاج إلى تفريغ وأحسن مكان لتفريغ طاقات الطفل أن تأخذيه إلى مكان عام مثل الحدائق العامة وغيرها.

والشق الثاني من المشكلة وهو التعبير عن الحب والحنان للأطفال وليس فقط للأطفال ولكن المرأة العربية غالباً ما تعجز عن التعبير عن حبها وحنانها وذلك بسبب التربية. ومفهومنا أن تعبيرنا عن الحب والحنان هو نوع الضعف. وعدم الحزن هو القوة والعكس هو الصحيح فالطفل يحتاج وفي كل لحظة للحب والحنان ربما أكثر من حاجته للأكل والشرب.

هل أعود له؟

طلقني بعد ثلاث سنوات زواج أنجبت خلالها طفلة صغيرة ورغم أن علاقتنا قبل الزواج كانت علاقة حب، إلا أن هذا الحب لم يستمر بعد الزواج واشتدت المشاكل بيننا فأدى ذلك إلى الطلاق، وفوجئت بعد سنة من طلاقة يتزوج من صديقة لي ثم ما لبث أن طلق هذه الصديقة بعد أقل من سنة. والآن جاءني يطلب العودة إلي. ويقول انه لا يستطيع أن يعيش بدوني هل أوافقه من أجل ابنتنا؟ أم ماذا؟

ـ قلت هل أوافقه من أجل ابنتنا؟ نعم وعودي إليه وتأكدي أن غفرانك هذا له سيجعله يلتزم. . واعتبري ما فعله نزوة معرض للقيام بها أي رجل. . . كذلك لا تنسى أن تبحثي عن السبب الذي أدى بزوجك للجوء إلى صديقتك. . ربما اهملت زوجك بعد أن انجبت طفلتك فيحدث أحياناً أن ترزق الأم بطفل أو طفلة فتنسى وتهمله وتركز كل اهتمامها على الطفل فيضطر الزوج إلى اللجوء إلى غيرها لاحساسه بالاهمال وربما تكون صديقتك هذه دائمة التردد إلى المنزل. . وربما تكون في حاجة إلى من يقف معها فوجدت في زوجك ضالتها مع اهمالك له. . اخيراً عزيزتي أيا تكون الأسباب ابنتك بحاجة إلى أن تكون بين أبيها وأمها وهذا هو الوضع السليم. . . اغفري له وأنسي ما حصل من أجل صحة ابنتك النفسية ومن أجلك أنت. . .

فرصة لن تعود..!

أنا طالبة جامعية في الثانية والعشرين.. دائماً أفكر بأني ربما يفوتني قطار الزواج إذا لم يتقدم لي أحد... ومن فترة تقدم لخطبتي أحد الرجال وهو متزوج وعنده أولاد. حالته المادية جيدة ويستطيع أن يتحمل مسؤولية بيتين وقال انه لن يطلق زوجته.. بل سأكون أنا الزوجة الثانية. في رأيي إذا لم أتزوجه أنا فستقبل به واحدة غيري وأكون قد ضيّعت الفرصة من يدي...

عزيزتي...

ـ انك في بداية حياتك.. والمستقبل أمامك... ما الذي يدفعك لقبول الزواج من رجل متزوج وتحطيم عائلة وأطفال... انتظري إلى أن يتقدم لك الرجل المناسب وتبدأين رحلة حياتك سعيدة.. تبدئينها حقاً.. وبعيداً عن المشاكل وجرح امرأة وأطفال خاصة أنك لم تذكري السبب الذي سيدفعه للزواج من ثانية سوى أنه مقتدر.

خطيب ابنتي يريد أن يتزوجني؟

توفي زوجي وأنا صغيرة في السن. وترك لي ثلاث فتيات إحداهن معوقة وكان عمري وقت أن توفي زوجي عشرين عاماً فقط. وبعد أن كبر بناتي وتعبت من أجل تربيتهن تقدم لابنتي المعوقة شاب عادي وبحكم كونه خطيبها كان يتردد إلينا. ولكن وبعد فترة فسخ هذه الخطبة. وتقدم لها شاب آخر وتزوجت. وبعد ذلك فوجئت بأن هذا الشاب يتقدم لي أنا وطلب الزواج مني.. ماذا أفعل؟

الحقيقة مهما كنت صغيرة في السن فلا اعتقد أنك في سن يؤهلك بأن تتزوجي خطيب ابنتك السابق... وهو شاب صغير وتأكدي أن ما يشعر به هذا الشاب هو نزوة عابرة نتيجة تردده كل يوم فربما أعجب بك كأم... وربما كان هذا الشاب العادي كما تقولين يفتقد حنان الأم.. وهذا الاحساس ليس كافياً بأن يكون أساسا لعلاقة زوجية والتي من أهمها الحب المتبادل القائم على الاحترام والرغبة في المشاركة فالأساس في الزواج هو الأسرة... وأنت عندك الأسرة المحتاجة لك ربما أكثر من حاجة هذا الشاب لك كأم. لا أقول لا تتزوجي ولكن اختاري الرجل المناسب.

هل أتزوج ابن عمي؟

أنا فتاة في التاسعة عشرة من عمري ـ أحب ابن عمي حباً عميقاً وهو كذلك فقد لمح أنني سأكون زوجته مستقبلاً. . ولكن المشكلة أنه شاب مستهتر وله علاقات عديدة واعتقد أنه من ذلك النوع الذي يريد زوجة تكون في المنزل مجرد أم لأولاده وهو يصرح بهذا امام بعض الأقارب. . كذلك من عيوبه التعصب وعدم الالتزام. . .

عزيزتي

فكري جيداً قبل أن تقدمي وتوافقي على الزواج من هذا الرجل ولو كان ابن عمك.

فالذي يصلح للزواج يجب أن يكون ناضجاً عاطفياً. . . ويكون لديه الاستعداد العاطفي للزواج. . وأساس نضج الرجل. . ويكون أهلاً لأن يكون زوجاً هو ذلك النضج الذي أساسه الاحتمال والتسامح والالتزام. . كل هذه الأمور غير متوفرة في ابن عمك فحبك له ليس كافياً، فستواجهين مشاكل عدة. . . إلا إذا كنت واثقة من نفسك ومن قدراتك التي تجعلك متأكدة بأنك قادرة على تغيير سلوكه في المستقبل وكسبه في صفك وزرع الالتزام والاهتمام والاحترام في قلبه لك ولأطفالك مستقبلاً. . .

الغيرة بين الشقيقات

أرسل إليك مشكلتي كأم لديها ثلاث فتيات أعمارهن على الترتيب ٩، ١٠، ١١ سنة. والغريب أن علاقتهن مؤخراً بدأت تضج بمشاعر الغيرة الشديدة، فيما بين ثلاثتهن. كل شيء في البيت يتنافسن عليه، وكل شيء يلجأن فيه إلى السلوك المعبر بإفراط عن الغيرة العمياء، ورغم تدخلاتي المتكررة التي تحاول دائماً تغليب علاقة الأخوة فيما بين الثلاثة، إلا أن هذه التدخلات دائماً تنتهي إلى فشل سريع، بل وإلى تأجيج علاقة الغيرة أكثر فأكثر. وإلى درجة بت معها عاجزة عن تحقيق وفاق بين الشقيقات الثلاث.

- من الطبيعي أن تنشأ الغيرة بين الاخوات، وخاصة البنات اللاتي في سن متقاربة. وستواجهين في كل مرحلة من المراحل التي تمر بها بناتك غيرة من نوع مختلف من غيرها. فلا تقلقي مهما كانت هذه الغيرة وثقي ان الحب بين الأخوات الثلاث موجود وأقوى من الغيرة هذه، وحاولي أن تكوني محايدة، لا تلجئي للعنف في حل هذه الخلافات، وأحسن نصيحة في هذا المجال هو الانشغال... فاشغلي نفسك بعمل أي شيء عندما يلجأن إلى هذه الخلافات كذلك اشغلي بناتك.. لا تدعي لهن المجال للاحساس بأي وقت فراغ فالفراغ يدفعهن إلى هذا أحياناً اما الاستغراق في هواية ما أو في عمل ما.. فيمتص جزءاً كبيراً من وقتهن دون أن يترتب على ذلك احتكاك مستمر بينهن.

هل أعود إليه؟

كان يحبني وأحبه قبل أن يسافر إلى الخارج للدارسة، وبعد أكثر من خمس سنوات قضاها في الخارج عاد إليّ مرة أخرى، لا ليتزوجني أنا التي انتظرته، وكنت اكتب له ويكتب لي خلال فترة غربته، ولكن ليتزوج بأخرى في غفلة من الزمن وخلال فترة جفاء بسيطة حدثت بيننا احترت في أمري خاصة وان فترة انتظاري له أضافت لعمري سنوات جعلتني في سن حرجة بالنسبة للسن المتعارف عليها للزواج في مجتمعنا.

وهذه الطعنة التي سددها لي ولقلبي جعلتني أرفض حتى من تقدم لي بعد ذلك. وأنا الآن أبلغ من العمر حوالي ٢٨ سنة. ولا زلت بدون زواج. ولكن فجأة وجدته يتصل بي ويطلب الزواج مني ويحاول الحديث معي بل وجدته أكثر من مرة يتعقبني كما المراهق استهجنت هذا السلوك منه وقلت له انني لم أعد أفكر في الزواج منك أو من غيرك. ورغم ذلك لم يكن هذا هو رأيي الحقيقي. ولكن كرامتي المجروحة ربما هي التي جعلتني أقول له ذلك. ماذا أفعل؟ وكيف أتصرف. علماً بأنه أنجب طفلة جميلة من زوجته التي لا زالت على ذمته.

ـ أولاً دعيني أشكرك على طريقتك في عرض مشكلتك... ومع ذلك تبقى هناك نقاط صالحة للاستفهام والتساؤل منها مثلاً انك لم تذكري لنا أو لم تحاولي أن تعرفي

أنت السبب في تركه لك واللجوء للزواج من غيرك؟ فلماذا هو أقدم على ذلك؟ كيف كانت طبيعة الجفاء الذي دفعه للعزوف عنك؟ ما هي الأسباب والدوافع؟ فتصرف هذا الرجل يدل على عدم استقراره وعدم نضجه وفي نفس الوقت والاستقرار والنضج هما أهم صفات الزوج الذي من المفروض أن تطمح له أي فتاة فإذا لم تتوفر هذه الصفات فيه فمن المؤكد أنك ستواجهين الكثير من المشاكل في حياتك معه مستقبلاً. . ومع هذا فالرد متروك لك بعد دراسة جميع الظروف، ومعرفة الأسباب، وهل حصل بينه وبين زوجته ما يؤدي بالفعل إلى الانفصال. . أم هي مجرد حالة طارئة دفعته إليها نزوة ما. . نصيحتي أن تدرسي الموضوع جيداً من جميع جوانبه ثم اتركي الحكم لعقلك وقلبك معاً، ولا تفضلي أحدهما على الآخر في اتخاذ القرار.

ساعديني على الاختيار الصحيح

اثنان من أقربائي كل منهما شاب متعلم، ويشغل منصبا له مستقبل ولأنني تربيت معهما في الطفولة، ولأنهما لا يختلفان كثيراً عن بعضهما في الشكل، أو في السلوك، أو في الامكانات المادية. . فإنني أقف موقف حيرة شديدة فيما يتعلق بالاختيار، خاصة وأنهما تقدما لي في وقت واحد. أعرف أن ظروف أحدهما العائلية أفضل من الآخر فيما يتعلق بعلاقة أسرته بأسرتي. . وأعرف أن كلا منهما يحاول التعبير عن حبه لي بطريقته، ولكنني فوجئت بأن هذا الأخير ينسحب فجأة من الميدان، رغم ثقتي الشديدة بأنه يحبني ويتمناني زوجة له.

وحينما حاولت الاقتراب منه لاستطلاع سر هذا التحول في علاقتي به. . . لمست منه عزوفاً مستكبراً ومملوءا بالتحدي. . ولم يعترف لي بحبه كما هي العادة. .

ماذا أفعل ليكون اختياري صحيحاً؟

من خلال الرسالة أرى حبك للرجل الذي انسحب من الميدان كما ذكرت في رسالتك. . وكذلك فإن الظروف العائلية والعلاقات الأسرية تلعب دوراً لا ينكر في نجاح الزواج. فمهما كان الحب كبيراً فإن الخلافات بين الأهل وبدون قصد أحياناً تؤثر سلبياً على العلاقة بين الزوجين ـ ومن ذلك أن جميع الظروف

بصف الرجل الثاني ومع ذلك تبقى معرفة سبب عزوفه ضرورة فربما قد سمع عن تقدم الشخص الآخر لك.. وربما حدث سوء فهم منه للموضوع فقرر الانسحاب لأنك لم تعطيه الجواب. حاولي بأي طريقة أن توصلي له موافقتك عليه هو بالذات والله يوفقك.

خطابات غرامية في أوراقه الخاصة

كنت أرتب أوراق مكتبه، ودفاتره وكتبه التي تعود أن يتركها على مكتبه مبعثرة بلا ترتيب أو عناية، وخلال ترتيبي لأوراقه عثرت على مفكرة مرفق بداخلها عدة خطابات موجهة إلى فتاة وبتاريخ سابق على تاريخ زواجنا.

وحينما قرأت هذه الخطابات أصابني شعور شديد بالاحباط والخوف واليأس. . . خاصة وأنها مكتوبة بأسلوب يفيض رقة وشاعرية، وملتهب في غرامياته ووعوده بأن هذا الحب باق ما بقي حياً، وأنه سيظل يحبها حتى أن قرر الزمان الحكم بالفصل بينهما. . .

أن زوجي صحفي وكاتب. . . ولا استغرب عليه أن يكتب بأسلوب جيد، خاصة وأنه متخصص في جوانب غير أدبية، وعادة لا يكتب إلا في الموضوعات الجامدة التي تخلو من التعبير عن العواطف والوجدان. ولهذا كانت مفاجأة لي أن أقرأ خطابات بهذه الشاعرية ولم أعرف أن لزوجي هذه القدرات الكتابية التي تترقرق حباً وولهاً. . . ولأنني لم أتعود منه أن يقول لي ولو قدرا بسيطا من هذا الكلام الذي كتبه من قبل فقد أصبت بحالة من الاحباط وبشعور عميق بأنه لا يحبني. . وأنني لا أمثل في حياته شيئاً ما. . فماذا أفعل لأغالب مشاعري: وهل يمكن أن يظل هذا الحب القديم مسيطرا على حياته؟ وما الذي قذف بهذه الأوراق مجدداً على مكتبه؟

د. هـ أبو ظبي

ربما كان من حقك أن تشعري بالغيرة والاحباط من اكتشاف علاقات زوجك الغرامية قبل الزواج. . ولكن من قال لك أن وجود هذه الأوراق والخطابات بين أوراقه الخاصة دليل على أن الحب القديم لازال مستيقظاً وساهر العينين ومسيطرا على حياته؟.

ربما أن هناك ظروف أخرى غير هذه الظروف هي التي قادت هذه الأوراق إلى مكتبه. . .؟ ولكن أهم ما أود أن أقوله لك أن القضية ليست قضية حب قديم، ولكنها ربما تكون قضية عواطف مجمدة في ثلاجة حياة زوجية خاملة كسولة. .

ومن ذلك فإن ما حدث ربما يكون مؤشرا عفويا لتغيير عميق ينبغي أن يحدث، وأن يعيد حساباتك باتجاه علاقة زوجية يملأها الحب والود لتملئي الفراغ الموجود في حياة زوجك، فزوجك هو في الأول والأخير إنسان له عواطف، وله وجدان، وإذا ظل هذا الجانب يعاني الجفاف نتيجة للعمل الذي يصيب الحياة الزوجية دون أن تتدخلي بحذق ومهارة لينقشع فإن الرجل يكون في حاجة ملحة لمن تستطيع أن تلبي هذه الحاجة الوجدانية.

ولهذا فإن عليك تدارك حياتك الزوجية ومعالجة هذا الانفصال الوجداني القائم، والاقتراب من مناطق الفراغ في حياته العاطفية لملئها ولتحقيق حياة زوجية تظللها السعادة والحب.

خائفة أن يرفضه والدها

حينما تقدم شقيقه الأكبر لشقيقتي الكبرى رفضه والدي دون سبب ظاهر، ولم تحاول شقيقتي هذه أن تستفسر عن سبب رفض الوالد، لأنها لم تكن تميل إلى هذا الخطيب.. غير أن رفض الوالد كان لسبب آخر لا يتعلق برأي شقيقتي وقد صادفت الظروف أنني تعرفت إلى شقيق هذا الخطيب المرفوض. وهو شاب جاد ومثقف وله طموحاته في الوصول إلى مستوى تعليمي راق لأنه متفوق في دراسته.. وأخشى حينما يتقدم لأسرتي ليخطبني أن يتكرر معي ما حدث لشقيقتي الكبرى ويرفضه والدي لنفس السبب الذي لا أعلمه. ولأنني أحب هذا الشاب وأثق في مستقبله، واطمئن لخلقه الرفيع فإنني في حيرة من أمري. وأشعر بقلق عميق. فماذا افعل؟ وكيف أتصرف؟ خاصة وان هذا الشاب قد فاتحني برغبته في الزواج مني وأنه سيتقدم لأسرتي.

س. ع. الدوحة

ربما تفتعلين مشكلة بغير داع، وربما كانت هواجسك وقلقك وراء مشكلة تشعرين بها ولا وجود لها في الواقع. إذ أن رفض والدك لشقيقه الأكبر ربما يكون لظروف خاصة متعلقة بهذا الشاب نفسه، وربما لأن والدك يعرف رأي شقيقتك الكبرى ولا يبدو عليه أنه يعرف آراءها وميولها وربما كان رفض والدك قد جاء لظروف خاصة لشقيقتك نفسها، كأن تكون قد أبغلت والدك

بأنها لا تحبه أو أنها قد أبلغت والدتك أنها بانتظار عريس آخر مفضل لديها ثم قامت الوالدة بدورها بابلاغ الوالد. إذن أنت لا تدرين السبب الحقيقي للرفض، وتتوهمين أن موقف والدك من شقيقه الذي تأملينه زوجك سوف يتكرر معه. . . ولهذا فإن عليك إما الاستعانة بوالدتك لتبلغيها بأن هذا الشاب قد يتقدم إليك لتتعرفي منها إن كان هناك موقف عائلي أو أسباب الرفض المحتملة أو التي تتوهمينها. . . وفي جميع الأحوال فالنصيحة هي أن تتركي هذا الشاب يتقدم لأسرتك ويطلب يدك وبعدها يصير لكل حادث حديث.

يغيب ولا أعرف السبب

كتب كتابه عليّ ثم سافر إلى إحدى الدول العربية للعمل بها. . . واستمر غيابه أكثر من عامين كنا نتبادل خلالها بعض الخطابات والمحادثات التليفونية وفي كل مرة اطلب منه تحديد موعد رجوعه ليتم الزفاف. . . كان يتذرع بحجج أظنها واهية أو مفتعلة. مما جعلني أشعر بقلق شديد. وأحس أنه يتهرب مني. ولأنه ابن عمي. ولأن بين اسرتينا بعض الخلافات العائلية فإنني أخشى أن يكون بتصرفه هذا منساقاً لأسرته أو مؤيداً لها في موقفها من هذا الخلاف على حساب علاقتنا الزوجية فماذا أفعل وكيف أتصرف؟

ل. م ف مصر

ربما كانت هواجسك الخاصة المكونة من جملة الظروف التي تمرين بها هي السبب الرئيسي لهذه المشاعر التي تجتاحك؟ غير أن حسم حقيقة موقفك يتوقف على درايتك بشخصيته واسترجاعك لكلامه معك ولموقفه منك. وعلى أية حال أنت لا تدرين حقيقة الظروف التي ربما تكون محاصرة له. على أية حال عليك أساساً التذرع بالصبر، والاستمرار في الكتابة إليه، والسؤال عنه لأنه زوجك وسيكون شريك حياتك حتى لا يشعر هو بنفس المشاعر التي ربما تكونين قد فسرت غيابه عنك بطريق الخطأ.

شقيقتي حيرتني!

شقيقتي التي تكبرني بثلاث سنوات مرت بتجربة حب فاشلة، ثم بتجربة خطوبة لم تنجح نتيجة للآثار التي تركها الحب الأول الفاشل. ولذلك أراها تعيش مكتئبة، سوداوية المزاج، عازفة عن الجنس الآخر، تميل كثيراً إلى الصمت. ثم إلى القراءة.

وحينما تقدم ابن عمي الذي تربطني به علاقة عاطفية للزواج مني، كان ذلك موقفاً حرجاً لي وللأسرة كلها. إذ كيف تتزوج الصغيرة قبل الكبيرة. ومع ذلك فوجئت أن شقيقتي هذه ترحب بهذا الزواج، وفرحة بهذه المناسبة... ولكن ذات ليلة دخلت عليها غرفتها فجأة فوجدتها غارقة في بحر من الدموع فزاد ذلك من حزني عليها، ومن حيرتي، وحينما حاولت توصيل فكرة تأجيل زفافنا لخطيبي لاحظته يشعر كأنني أتهرب منه. ماذا أفعل؟

ـ هذا الموقف ليس الوحيد من نوعه، ولكنه قضية اجتماعية ترتبط عادة بزواج الكبيرة قبل الصغيرة. وإن حدث أي اختلال في تزويج البنات بحسب تسلسل أعمارهن فإن ذلك يؤدي إلى انفجارات أسرية وعاطفية، خاصة في الأسرة التي لديها مجموعة من البنات. ولكن ما أود أن أقوله لك ان شقيقتك الكبرى هذه قد مرت بتجربتين متعاقبتين. أي أنه لا يوجد ما

يعوق زواجها (دمامة ـ أو كبر سن. . أو أي شيء آخر) وفشلها في التجربتين لا يعني مطلقاً أنها ستظل عانساً، أو أنها لن تتزوج فمشوار الحياة لا بد وأنه سيضع في طريقها الرجل المناسب آجلاً أو عاجلاً.

ودموع أختك التي وجدتها غارقة في محورها ربما ليس لأنك ستتزوجين قبلها، ولكن ربما لأن ذكريات فشل حبها الأول لا زالت تنهش ذاكرتها، وما يدعوني للأخذ بهذا الاعتقاد هو أن شقيقتك وكما تقولين هي فتاة مثقفة تكثر من القراءة، مما يجعلها قادرة على موازنة المسائل والأمور بميزان واع. ثم أنها أبدت فرحها بزواجك، ولم يصدر عنها ما يؤدي إلى هذا الربط الذي أوضحته بين زواجك وشعورها بالاحباط الوجداني ولهذا فإنني أرى أن تستمري في موضوع زواجك، وان تجلسي معها وتتحدثي لها عن تجربتها الفاشلة، لتكون أخوتك لها علاجاً من أوجاعها، ولتكوني بحديثك معها متنفساً وجدانياً يخلصها من آلامها وعذابات ذكرياتها، لعل في هذا التنفيس الوجداني ما يعيد التفاؤل إلى نظرتها. وما يعيد حساباتها في الحياة وفي الاختيار وتفكر بمنطق جديد وتقدم على الحياة بمنطق جديد.

ماذا أفعل بين والدي وابن عمي؟!

بعد زواج استمر حوالي ٧ سنوات توفي زوجي منذ عامين على أثر مرض عضال فاجأه وقد أثمر هذا الزواج طفلة واحدة لديها من العمر الآن أربع سنوات ولأنني تزوجت صغيرة السن فإن عمري ٢٥ عاماً فقط. ولأنني أصبحت أرملة فقد التزمت بيت والدي الذي أصر على انهاء عملي الذي كنت أعمله وتكفل والدي بكل مصاريفي أنا وابنتي، وفوجئت مؤخراً بتقدم ابن عمي للزواج مني، علماً بأنه كان يحبني قبل زواجي، غير أن أبي فضل تزويجي من زوجي الراحل، ثم أنه حالياً لا يبدي اهتماماً بطلب ابن عمي الذي بدأ يلج كل الطرق للاتصال بي، ومنها التليفون، والخروج ورائي أينما ذهبت، ورسائله التي تشرح لي حبه إنني صرت في حيرة من أمري. ولا أعرف ما هو سر عزوف أبي عن طلب ابن عمي؟

ـ من الواضح أن مضمون رسالتك يستعرض كل الدوافع التي تدفعك للتفكير في الزواج من ابن عمك. فأنت لا تجاهرين بهذا الطلب، ربما لحداثة وفاة زوجك، وربما لموقف والدك المتحفظ دائماً على طلب ابن عمك، وربما لخوفك على مسقبل ابنتك، وربما لأسباب أخرى...

ولكن من الواضح أيضاً أن ابن عمك حريص على الارتباط بك فهو قد طلب الزواج منك قبل أن تتزوجي ثم ها هو يجدد

طلبه مرة أخرى بعد وفاة زوجك، ولكن رغم هذا الحرص. ترى ما هي الأسباب التي لدى والدك تجعله لا يستجيب لطلب ابن أخيه، أي ابن عمك، للزواج منك، أن صمت أبيك وعزوفه عن طلب ابن عمك علامة استفهام لا بد من أن تفك رموزها. لأنه من المحتمل أن تكون الأسباب التي يتحفظ عليها والدك أسبابا جوهرية، خاصة وأنه حريص عليك وعلى ابنتك. وخاصة أيضاً أنه تعهد بك وبابنتك وهنا لا بد من أن أنصحك بضرورة أن تدفعي ابن عمك هذا لتكرار المحاولة لدى والدك، لدفع والدك بالتالي إلى الافصاح عن الأسباب التي تجعله عازفاً أو متحفظاً فهذه الألغاز لا بد من فك طلاسمها حتى وإن وصل الأمر إلى توسيط والدتك إلى استطلاع رأي والدك أو أي طرف آخر تثقين فيه مثل إحدى شقيقاتك إن كان لك شقيقات يكبرنك...

وإذا كان ابن عمك هذا شخصية جادة متزنة، لديها العزم والاصرار الأصيل فإنه لن يجد غضاضة في معاودة المحاولة وإن كان هناك بعض التصرفات الصبيانية التي تمثل ظلالاً على شخصيته، مثل متابعتك في كل مكان، والجري وراءك في الأسواق.

إذاً فالأمر بحاجة إلى ترو، وإلى تقص موضوعي للأسباب، رغم تقديرنا لصغر سنك خاصة وان لديك طفلة في مقتبل العمر... وهذا عامل لا بد من وضعه في الحساب، من دون تهور، أو اندفاع.

وعدني بالزواج . . ويريد السفر!

كنت على علاقة به، وكنت أحب فيه سلوكه الملتزم وأخلاقه الرفيعة، ورغبته الدؤوبة في التفوق، وكان باستمرار من الذين يحصلون على مواقع متقدمة في دراسته. حتى حينما تخرج من الجامعة فإنه حصل على تقدير امتياز. كنت أرقب فيه هذا النبوغ فيزداد اعجابي به، فيما هو كان ينظر لي نظرة ملؤها الحب والحنان. إلا أنه بدلاً من أن يفي بوعده بالزواج بي فور التخرج فوجئت به يريد السفر للخارج بدون أن يرتبط بي ولو حتى بالخطوبة. حاولت التحدث معه مراراً وتكراراً عن طريق التليفون إلا أنه كان يرفع سماعة التليفون، ويتهرب مني. انني صدمت بهذا الإنسان، ولم أعد أتصور أنني سأتزوج غيره، ثم ماذا أقول لشقيقتي الكبرى التي تعرف كل اسرار هذه العلاقة، والتي كثيراً ما كانت تنصحني بقطعها؟ انني أعيش الآن أياماً سوداء ولا أدري ماذا أفعل. علماً بأن اتصالاتي وعلاقتي به لم تتجاوز الاتصال بالتليفون وبعض الرسائل ورؤيتي على بعد.

ـ من الواضح ان هذا الشاب رغم تفوقه، ورغم التزامه، إلا أن جملة سلوكه تقول بصريح العبارة إن قضاياه الذاتية، واهتماماته الشخصية والتي في مقدمتها اهتمامه ببناء نفسه تتجاوز ما عداها. ورسالتك التي حاولت قدر الامكان اختصارها إلى أهم ما تتضمنه لم توضح إن كان هذا الشاب قد اسدى لك وعوداً بالزواج، أو أنه

قد تقدم بأي اجراء يتضح منه رغبته في الزواج منك. وهناك فارق كبير بين أن تكون العلاقة بينكما أحد طرفيها وهو ـ أنت معجبة به لتفوقه الدراسي والعلمي، بينما الطرف الآخر وهو هذا الشاب يقبل إعجابك به بعلاقة يستهدف منها التسلية وتضييع الوقت، أو اتخاذها كنوع من الرصيد العاطفي الذي يلبي حاجاته النفسية دون أن يرتبط بأي التزام من جانبه.

ثم إن رسالتك لم توضح كم كان عمر هذه العلاقة؟ وكيف بدأت؟ ولماذا لم تستجيبي لنصائح شقيقتك الكبرى التي هي بلا شك أكثر منك دراية وخبرة بدليل أنها نصحتك بقطعها في الوقت المناسب بينما أنت قررت جرياً وراء عواطف رخيصة ومحاولة الاستمرار فيها.

ثم لم توضح رسالتك أيضاً أن قرار هذا الشاب بالسفر لم يقترن بأي وعد مستقبلي تجاه علاقتكما. . ويبدو أن الصدمة التي تعيشينها قد أسقطت من حساباتك النقاط الهامة التي يجب الارتكاز عليها في حل مشكلتك، ومع ذلك. فإن عليك أن تكفي عن ملاحقة هذا الشاب، وقطع العلاقة به فوراً. وإن تتجهي أنت للبحث عن مستقبلك وحياتك ودراستك. فهذا هو الرد المناسب على موقفه، ودون أن يرتبط ذلك بانتظاره أو معاودة الاتصال به تحت أي ظرف.

أعيش بين تناقضات زوجي.. ومرض ابنتي

أعيش حياة زوجية مليئة بالتناقضات التي يحدثها زوجي في حياتي وتتمثل هذه التناقضات في أنه يطالبني أحياناً بأشياء ثم بعد فترة من الزمن وبعد أن أنفذ طلباته هذه أجده يطالبني بالنقيض. فمثلاً حينما كان شعري مسترسلاً وطويلاً طالبني بأن أقص شعري.. وبعد أن نفذت طلبه ببضع أيام.. طالبني من جديد أن يكون شعري طويلاً.. وهذه الطلبات المتناقضة التي يلقيها عليّ بشكل عنيف وعصبي إلى درجة أننى صرت أحار مما يريده بالطبع ورحت أفكر في أسباب هذا التناقض. ولكي تكتمل الصورة التي أظنها السبب في هذا الذي يحدث في حياتنا الزوجية هي أن لنا طفلة ولدت متخلفة عقلياً وألاحظ أن زوجي دائماً في إلقاء تبعة الإعاقة العقلية لابنتنا عليّ كما لو كنت أنا السبب في هذا ورغم إدراكه أن سبب هذه الإعاقة خارج عن إرادتنا إلا أنني ألاحظه يحملني كل شيء ويلقي عليّ المسؤولية في كل شيء. ماذ أفعل لزوجي؟ وماذا يتعين عليّ اتخاذه للحفاظ على حياتنا الزوجية.

(ع. أ. الدوحة)

ـ يلاحظ من خلال عرضك لهذه المشكلة، ومن السياق العام للأفكار التي تخللت عرضك لها أنك تدركين وتربطين بين التناقضات في أوامر زوجك والطفلة التي رزقكم الله بها معوقة.

فهذا الربط من الجيد أنك تدركينه لأن في تصوري أن مشكلة ابنتكم المعوقة هي التي تنغص حياة زوجك وتجعله عصبياً كما يبدو في طلباته وأوامره المتناقضة، وكما يبدو أيضاً في غياب الانسجام بينكما. ولكن ومع هذا فأنت رغم إدراكك المبكر للسبب وللظاهرة إلا أنك تتخذين منها موقفاً سلبياً. ودعيني أشرح لك لماذا أنت سلبية تجاه ما يعكر صفو حياتك الزوجية.

فأنت مثلاً لم تقرري بعد بدء حوار مستفيض وعتابي مع زوجك لشرح الموقف لتحقيق الضغوط النفسية التي تحدث هذا التوتر الدائم الذي ينعكس في طلبات وأوامر ونواه متناقضة.

ولهذا فمن المطلوب بشكل عاجل الجلوس إلى زوجك والتحدث معه والتباحث فيما يتعلق بطفلتكما والبحث عن سبل لعلاجها وايجاد قواسم مشتركه بينكما.

إبني هو مشكلتي

ابني عمره ١٢ سنة اكتشفت أنه يدخن لا يسمع الكلام أبداً، عنيد ويتصرف تصرفات غير مناسبة ولا يهتم بدروسه وقد تعود أن أشرف على تدريسه في كل المواد لأنه لا يستوعب ما يتعلمه بالمدرسة. وعندما قررت في السنة الماضية أن أتركه يدرس بنفسه رسب في الصف الخامس. وهو الآن في الصف السادس فكيف أتعامل معه.

(ر. م ـ الدوحة)

ـ هذه المرحلة من عمر الطفل مرحلة حساسة جداً حيث يقوم الطفل يتقليد الكبار أحياناً في عادات خاطئة مثل التدخين. حاولي أن تعامليه باللين وان تكسبي ثقته وليس هناك ضرر من متابعته في الدراسة طالما أنه تعود على هذا تحملي قليلاً ولا تفعلي مثل ما فعلت بأن تركته يذاكر بنفسه بشكل سريع ومفاجىء. بل يجب أن تقومي بذلك تدريجاً حتى يتعود الاعتماد على نفسه. ثم عليك أن تشركي أباه إذا كان الأب موجوداً في تحمل المسؤولية فالطفل في هذه السن يحتاج لاشراف الوالدين معاً.

أخاف من الانتحار!

أشعر أنني مسكونة بهواجس عديدة، أقيم جدلاً داخلياً عميقاً ومتناقضا وأحد هذه الهواجس أنني أرغب في الانتحار، ولا أعرف لماذا تتسلط عليّ هذه الرغبة بعنف، وأشعر أن حياتي فارغة، وبلا قيمة وان ملاحظات الآخرين على شخصيتي تنهال على ذاتي كالسياط اللاسعة التي تجعلني أعيش في شبه اكتئاب. لا أعرف كيف أنجو من هذه المشاعر ولا أعرف كيف أخلص نفسي من هواجس الانتحار ولا أعرف كيف أغير المنظار الذي أرى فيه الحياة خالية من أي جدوى؟

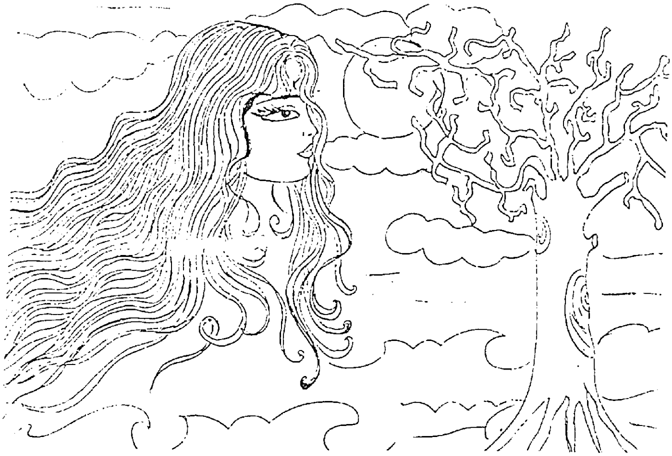
د. ل ـ الدوحة

ـ بالنسبة لهواجس الانتحار يجب أن تفاتحي شخصاً قريباً لك بالموضوع لكي تلجئي إليه كلما هاجمتك هذه الهواجس. فوجود مثل هذا الشخص ضروري لحمايتك من نفسك. ومن الواضح أن المشكلة لديك أعمق من الشكل الذي تعرضينه بها، وإن محاولة ابداء أي رأي ناجح بصددها يتجاوز امكانية هذه السطور. خاصة وانها مشكلة نفسية ومثل هذه المشاكل بحاجة إلى أن تعرضي نفسك بالفعل على طبيب نفسي أو على طبيبة نفسية ليساعداك على الوصول إلى بر الأمان.

فمن الضروري أن تتلقي علاجاً نفسياً ومع ذلك فإنني في

هذه السطور استطيع القول لك ان هاجس الانتحار هذا الذي يهاجمك يتناقض تماماً مع ايمانك بالله. وان الصلاة والعودة إلى الله العلي القدير سوف يخفف بلا شك من حدة هذه الهواجس.

علماً بأن زيارتك للطبيب النفسي تبقى ضرورية لكي تستعيدي توازنك وسكينتك النفسية.



أخشى كلام الناس

ابعث إليك بمشكلتي التي لا اتصورها جديدة. وإن كنت أريد أن أعرف رأيك فانا أكبر ثلاث بنات غيري لأبوين جعل الله خلفتهم فقط من البنات.. وشقيقاتي الثلاث الأخريات هن الأكثر جمالاً مني، بل والأكثرنا جمالاً هي الأخت الصغيرة. التي تبلغ من العمر الآن ١٩ عاماً. أما إنا فابلغ من العمر ٢٦ عاماً. وقد اقلقني أن الشباب الذين يتقدمون لأسرتنا بهدف الزواج من شقيقاتي الثلاث الأصغر مني.. وليس للزواج مني.. ولا يشعرني هذا بالغيرة من شقيقاتي اللواتي يعلم الله كم أحبهن وكم سأفرح لهن إذا تزوجن.. ولكن هذا العزوف عني من قبل الزواج وضعني في موقف محرج.. إذ إن أبي وأمي يصران على تزويجي أولاً قبل شقيقاتي.. انني لم أتدخل حتى الآن في هذا الرأي.. غير أن تعدد الطلبات على شقيقاتي من أجل الزواج يفرض عليّ أن أصارح والدي بضرورة الموافقة على تزويجهن.. ولكنني في الوقت أخشى كلام الناس وتساؤلاتهم ونظرتهم لي عندما تتزوج شقيقاتي ولا أتزوج أنا.. ماذا أفعل ليكون قراري صحيحاً؟

المعذبة (ك. ل. الدوحة)

ـ أود أن أصارحك بحقيقة ربما تكون غائبة عنك وهي أن عمر ٢٦ عاماً ليس كبيراً وإلى درجة يمكن معها الشعور

بالعنوسة، وهو الشعور الذي يطل من سطور رسالتك والذي يتفاقم ويؤثر على رؤيتك ونظرتك للحياة ولهذا فأنا أود أن أقول لك أن تقدم الشباب للزواج من شقيقاتك الثلاث ربما مرتبط بعوامل معينة يحتمل من ضمنها أن تكوني الأكثر ثقافة أو تعليماً من اخواتك. . أو إنك بمرحلة ما من التعليم. . أعلى من اخواتك. . . فيتقدم لهن الشباب أولاً. فرسالتك لم توضح لي مستواكن التعليمي أنت وشقيقاتك الثلاث. . وفكرة التسلسل في تزويج الشقيقات هي فكرة لازال يتعلق بها موروثنا الاجتماعي وإن كنا في حاجة فعلية للتخلص منها. . وان تتزوج فتاة صغرى قبل الأكبر منها. . هي فكرة يجب أن تكون مقبولة اجتماعياً ولا غبار عليها مطلقاً. . ولا تحمل المعاني التي أشرت إليها ولهذا فإنني أنصحك بالتوجه إلى والديك بتزويج شقيقاتك دونما مراعاة للترتيب الذي تفرضه عادات وتقاليد اجتماعية عفّ عليها الزمن. .

أما أنت فلا زال عمرك صغيراً. . ولا زالت الحياة امامك رحبة. . ولا اعتقد أن الجمال كل شيء لدى الرجل المعاصر. . فالجمال. . لا كمال له إلا بجمال الخلق والعقل والروح. . يجب أن ننظر للجمال بمفهوم معاصر وذكي وليس بمفهوم جامد أصبح مجافياً للمعنى الشامل للجمال. فأنت تستطيعين أن تكوني الأكثر جمالاً برجاحة عقلك بتكوينك السلوكي الفذ والجميل، بمستواك الفكري. . ببساطة نظرتك للحياة. . بقدرتك على الاندماج مع الناس بطريقة ذكية. . فأنت بحاجة إلى استثمار الجوانب الايجابية في شخصيتك من دون أن يعني ذلك إدارة الظهر للجمال وللتجميل المثقف في غير ابتزال فهذا جزء مكون ومكمل لجمال المرأة. . فأنت في عمر لا زال أمامه الكثير. . ولا زلت في مستقبل الحياة. . رغم أسئلتك ومشاعرك التي تعطي الانطباع بما هو عكس ذلك. .

أتمنى التفوق..!!

أنني فتاة أبلغ من العمر حوالي السادسة عشرة.. وأنا الآن في الصف الثاني الثانوي.. مشكلتي تتلخص في أنني أريد أن أكون متفوقة.. وهذا الحافز يجعلني في فصلي الدراسي أكثر حركة ونشاطاً.. انني أجيب على أسئلة مدرساتي وأكثر من توجيه الأسئلة الصعبة لهن خلال الشرح.. وأحظى أحياناً بعبارات ثناء وتقدير من مدرساتي على هذه التساؤلات على نشاطي في الفصل الدراسي.. غير أن مشكلتي تكمن حينما تأتي الامتحانات التحريرية.. إذ تكون المفاجأة حصولي على درجات متواضعة واقل من أقل تفوقاً مني.. وهذه المفاجأة لا تكون فقط لي بل لزميلاتي ولمدرساتي أيضاً. فأنا شفوياً متفوقة وتحريرياً غير متفوقة.. فلماذا يحدث لي هذا؟

القارئة (سهام. ل.) الدوحة

ـ قرأت رسالتك المطولة.. واختصرتها في هذه السطور ليكون هذا الاختصار معبراً تماماً عن فحوى الرسالة ومضمونها.

وما أود أن أشير به إليك هو أن تفوقك الشفوي في الفصل خلال النشاط المدرسي هو الوجه الآخر لرغبة في الظهور.. ورغبة في التفوق على الزميلات من خلال تفوق وهمي ومن خلال مظاهر وهمية للتفوق... فأنت لا تذاكرين بقدر ما تثرثرين..

وأنت تمارسين عملاً دعائياً ولا تستوعبين دروسك بالقدر اللازم والكافي. وهذا يضعنا أمام حقيقة أحب ان أوضحها لك. . . وهي أن ثرثرتك الشفوية في الفصل ليست مؤسسة على الرغبة في التعلّم بقدر ما هي مؤسسة على الرغبة في الظهور. . والرغبة في التمايز عن قريناتك وزميلاتك لشعورك باحباط. . .

ولهذا فإن نصيحتي لك هي ضرورة الاستذكار المنزلي - وضرورة أن يقترن ذلك بهدوء في الفصل الدراسي. . وألا تسألي إلا عما تريدين أن تفهميه. . وليس عما تريدين أن تبرهني به على قدرات وهمية.

وما يجعلني اتفاءل بشأنك هو أنك بالفعل قد استطعت دراية مشكلتك أو أنك استطعت فهم حالتك، ومواجهة نفسك بحقيقتك التي يمكن أن تظل متقوقعة وخافية عليك. ومجرد معرفتك بحقيقتك هو نصف الطريق للحل السليم وللنجاح في حل مشكلتك.

فالتفوق الحقيقي له طرقه. . وأنت قد أدركت ان ما أنت فيه ليس الطريق الصحيح. . وإنما يكون الطريق الصحيح بالاستذكار الحقيقي وليس في الرغبة بالاستعراض والظهور. . لتوهم التفوق.

أعاني من التأتأة

إنني فتاة وصلت إلى مرحلة متقدمة نسبياً من التعليم الجامعي إذ انني الآن في السنة النهائية من كلية التربية، أي أنني سأعمل بالتدريس بعد تخرجي، وما يخفيني أنني أعاني من التأتأة. ولهذا أخشى من مواجهة الطالبات، وأخشى أن تكون «تأتأتي» واضطراب النطق الذي أعاني منه سبباً في فشلي في عملي «التدريس»، وفي اخفاقي بهذه المهنة التي ينصب جهدي التعليمي عليها.

المعذبة (س. ل ـ الدوحة)

ـ في واقع الأمر أقدر فيك تمام رغبتك في القيام بعملك من دون أن يعوق ذلك أي عيوب في النطق أو التأتأة. . أو ما شابه ذلك. . وهذه العيوب التي نضخمها ونصفها «بالعيوب» هي في واقع الأمر تكون عرضاً لعدة أسباب، كامنة في الشخصية، ويمكن علاجها والتخلص منها. . خاصة وان أسباب التأتأة والتلعثم تكون مرتبطة بمشاكل في حياتنا نعبر عنها بهذا التلعثم أو بهذه التأتأة. . وفي حال علاجنا لمشاكلنا وتخلصنا منها يسهل العودة إلى الحالة الطبيعية واكتساب الثقة في النفس.

ومن ذلك فعليك أولاً التخلص من مشاكلك الخاصة التي ربما لها ارتباط وثيق بحالة التعلثم التي تؤثر على طريقة نطقك. . .

وفي حال تعذر العلاج على هذا النحو فإن هناك أسلوباً لعلاج عيوب النطق. إذ يمكنك أن تلجئي إلى مثل هذا العلاج للحصول على الارشادات المناسبة بهذا الصدد ولعلاج حالتك كلما أمكن ذلك.

أما إذا تعذر كل ذلك واستحال علاجك.. وهذا ما لا أظنه فإن الحياة ليست وقفاً على مهنة معينة إذ يمكنك التحول إلى مهنة إدارية تابعة أيضاً للتدريس.. أو يمكنك العمل في مهنة قريبة من مهنة التدريس والتعليم.. ولكني أتصور أنه يمكن علاج الحالة متى كانت إمكانية إخضاعها للعلاج الطبي متوافرة.. وطالما أمكن التخلص من المشاكل التي قد تكون سبباً في التلعثم والتأتأة.. وأكرر تحيتي وتقديري لهذا الحرص الذي أتصوره حافزاً ضرورياً للعلاج.

لا أرغب في المزيد من الأطفال

بدأت علاقتي بزوجي تتعرض لتوترات شديدة. وذلك نتيجة لتناقض متعلق بانجاب الأطفال. فأنا أرى أن حياتي الزوجية الآن ونتيجة لشخصيتي التي أظنها شخصية عصبية لا تتحمل انجاب عدد كبير من الأطفال كما يرغب زوجي.. لهذا فإنني أفضل الاقتصار على إنجاب طفل واحد فقط. لأن أعصابي لم تعد تتحمل المزيد من العناء العصبي الذي تتطلبه عملية رعاية وتربية الطفل. وهذا أدى إلى تقافم علاقتي بزوجي المحب لانجاب عدد كبير من الأطفال. فهل أنا مخطئة في وجهة نظري. وكيف أستطيع اقناع زوجي بوجهة نظري. وكم عدد الأطفال الذي ينصح بالاقتصار على إنجابه حتى تتمكن من رعايتهم رعاية جيدة؟

ـ كل زوجين لهما ظروف عمل خاصة بالإضافة إلى الظروف العاطفية والمالية ولذلك لا يوجد قواعد تسير عليها كل أسرة في أي مكان. والذي يصلح لأسرة لا يصلح لغيرها ومع ذلك فهناك بعض النصائح التي على الزوجين اجبارهما في تحديد مسألة عدد الأطفال.

أولاً: الأسرة يجب أن يكون لها أطفال إذا أراد الله. والأطفال نعمة من نعم الحياة وعدم وجودهم يفقد الأسرة الكثير من السعادة والبهجة. كما أنهم يقوون الروابط بين الزوجين ولكن

يجب ألا نفكر بطفل واحد. فالطفل الوحيد ينال الكثير من العطف والحب والاهتمام المركز عليه. مما يربك حياته العاطفية مستقبلاً فيكون الطفل مدللاً ويتصور أن معاملة الناس له ستكون مثل معاملة والديه وسيكون هو محور الاهتمام وهذا مستحيل بالطبع عندما يواجه الطفل العالم الخارجي من مدرسة ومجتمع وهنا يقع الاضطراب في حياة الطفل ويصطدم بالواقع والمجتمع. كذلك يجب الا تكثر العائلة من الأطفال: اثنان أو أربعة كفاية. ويجب ألا ينسى الأب أن الأم هي التي تتعب وتتحمل الألم والسهر.

المهم أن يتم الاتفاق بين الزوجين على عدد الأولاد. أما من ناحية عصبيتك كما تقولين أنه بمجرد أن ترزقي بالطفل الأول ستتغلب غريزة الأمومة. وستكونين مستعدة نفسياً وجسمياً لاستقبال طفل آخر.

شجار دائم

أنـا وزوجي دائمـا في شجار على الأشياء. والغريب أن خلافـاتنا تنشب دائمـاً لأسباب تافهة لا تستحق أن نتشاجر سوياً من أجلها. ومع محاولتي الدائمة تهدئة العلاقات فيما بيننا إلا أننا نُفاجأ بأننا وصلنا إلى نقطة الخلاف. وأن الشجار قد نشب. ماذا أفعل للحفاظ على حياتي الزوجية من شجاراتنا الدائمة.

ـ هـذا أمر طبيعي ومن المستحيل ألا يخطىء الزوج أو لا تخطـىء الزوجة والا يتشاجرا فيجب على الزوج والزوجة أن يعملا جهدهما في إصلاح الموقف وأن يلتقيا في نصف الطريق. ولا ننسى أن الكلمة الطيبة أحياناً تكفي لحل الاشكال. وخاصة إذا كان الحب موجوداً فيجب على الزوجين أن لا يغيب عن ذهنهما أنهما مهما التقيا وكانت المشاركة في الحياة في كل شيء إلا أنهما غريبان عن بعضهما في العادات والفهم والإحساس بالحياة. فكل منهما أتى من بيئة مختلفة حتى وإن كانا في نفس البيئة وكل منهما اكتسب من الصفات والعادات مما لابد معه أن يحدث تضارباً في التوفيق بين هذه العادات حتى الصغيرة التافهة منها.

لذا يجب أن يتقاربا في غير عنف. وان يتم التنازل من الطرفين عن بعض ما يرغبان لمصلحة أو لتهدئة الطرف الثاني.

وفي رأيي أن الزوجة لها الدور الأكبر في تهيئة الجو المريح في المنزل. فيجب ألا تتشبثي بكل ما يعجبك لأن الإنسان لا يكون دائماً على صواب. تنازلي قليلاً من أجل زوجك وحياتك.

الوسوسة.. والقلق

تعودت حينما أتعرض لمشكلة طبية، أو نفسية أن ألجأ إلى الكتب والمجلات الطبية التي تمتلىء بها المكتبات بحثاً عن حلها وبحثاً عن رأي طبي في هذه المجلات. ويضطرني الأمر إلى حالة من الوسوسة نتيجة الآراء المختلفة المتضاربة التي يحتويها بعض هذه المجلات أو الكتب الطبية حول المشكلات النفسية والطبية. وهذه الوسوسة تغرقني في بحار من القلق والتردد بعدها أميل إلى الاكتئاب.

ـ الكتب تصدر كل يوم بالآلاف ويشتريها الناس ولكن هل يجب أن يقرأ الإنسان كل كتاب متعلق بمشكلته لكي تخف عليه وتهون؟ هل قرأ كل إنسان نظره سليم ما كتبه أطباء العيون؟ أو هل قرأ كل صاحب قلب سليم كل كتب أطباء القلوب؟ وهل الذين ينعمون بالراحة النفسية قرأوا ما كتبه علماء النفس في هذا المجال؟.. بالطبع لا.

فهناك أناس كثيرون يعيشون حياة هادئة وينعمون بصحة جيدة بدون أن يقرأوا كتاباً في معنى الحياة أو الطب ولكن ليس معنى ذلك أن يظل الإنسان جاهلاً ولا يفتح كتاباً ولا يلقي بالاً على تجارب الناس وحياتهم فالقراءة يجب أن تكون موجهة وعلى أساس وبالقدر الذي يفيد ولا يضر. نصيحتي لك عندما تحسين بأي تعب أو مشاكل عضوية اذهبي إلى طبيب تثقين به. ولا

ترددي إلى عدة أطباء لمرض واحد. حتى لا تقعي في الحيرة وثقي بطبيبك فاهم شيء في العلاج هو الثقة بالطبيب المعالج.
أما مشاكلك النفسية فقراءة ما كتب في علاج المتاعب النفسية مفيد ولكن إذا تفاقمت المشكلة عليك أن تراجعي الطبيب النفسي.

زواج في خريف العمر

السيدة الفاضلة محررة باب بريد القلوب. . . أنني أبعث إليك بمشكلتي وملخصها أن لي ابنتين كبراهما تبلغ من العمر ٢٠ عاماً. . أقل جمالاً من شقيقة صغرى يعترف الجميع بأنها جميلة. . ولأنني أرملة منذ نحو ١٥ عاماً. . فإنني عشت حياتي لأربيهن. . والحمد لله انني استطعت إيصالهن إلى التعليم الجامعي. . وبتفوق. . وقد اضطرني ذلك للعمل. . والكد. . والتعب حتى أحقق لهن مستوى ممتازا من الحياة الاجتماعية. . واحتفظت بعلاقات قوية مع أهل زوجي. . وبخاصة مع شقيقه ليشاركني فقط في تربيتهما ليس من الناحية المادية. . ولكن ليكون كبيراً لنا في الأسرة يقف بجانبنا إذا احتجنا لموقف رجل يقف بجانبنا. .

وقد تقدم حديثاً شاب لخطبة ابنتي الكبرى وتطلب هذا استدعاء شقيق زوجي ليكون معي في الصورة. . ولوضع العائلة أمام هذا الحدث الهام. . وكان لخطيب ابنتي أخ يكبره بسنوات توفيت زوجته وتركت له ابنته تبلغ من العمر الآن ١٥ سنة. . وفوجئت بعد فترة من الاندماج العائلي مع أسرة خطيب ابنتي. . أن شقيقه الأكبر يلمح لي بالزواج. . ثم يطلب يدي بشكل مباشر وصريح. .

فوضعني في موقف محير. . إنني لا أستطيع أن أرفض

مشاعره فاضعه في موقف محرج . . قد يؤثر على زواج ابنتي . . ثم انني وأقولها لك بصراحة أرى فيه رجلاً مناسباً لي . . . فماذا أفعل . . .؟ وكيف أقنع أهل زوجي السابق بهذا الزواج؟ علماً بأنني أخشى أن يؤثر هذا الزواج على ابنتي الصغرى.

في واقع الأمر أنت تقررين بصراحة وبشجاعة أنك تقبلين شقيق خطيب ابنتك زوجاً . . وفي هذه الصراحة ما يكشف بجلاء ان هناك حسابات عديدة ربما لم يتضمنها خطابك قد رجحت فكرة الزواج لديك . . وهذه المشكلة أتصورها محسومة . .

أي أن الزواج في طريقه للحدوث . . أو أنك قد قررت ذلك . . وكل مشكلتك أنك تطلبين المساعدة في ازاحة العراقيل التي ترينها قد تعرقل صفو هذا الزواج . . ومنها موقف ابنتك الصغرى . . وموقف أهل زوجك . . الخ . . ولكنني مع ذلك أرى أن شقيق خطيب ابنتك الذي توفيت زوجته منذ زمن . . وتركت له ابنة تبلغ الآن من العمر ١٥ عاماً . . هو رجل يواجه نفس مشاكلك . . ومع ذلك فإن المسألة تتطلب التريث . . فلا بد أن تثقي في أخلاق هذا الرجل الذي تقدمين على الزواج منه لا بد من دراسة سلوكه وشخصيته . . والاقتراب من حياته إلى الحد الذي يتم التأكد من خلاله أنه لن يكون أزمة تطرأ على حياتك وتقتحميها وتدمر مجهودك الذي اقتضى منك سنوات طويلة من العمر لكي تربي ابنتيك . .

على أن الأمر يقتضي بعد ذلك مصارحة أهل زوجك . . وبخاصة شقيق زوجك المتوفى . . وهو الرجل الذي وقف بجانبك في أزماتك وفي تربية ابنتيك . . فلا بد أن يفهم موقفك صريحاً وان يقتنع بهذا الموقف . . حتى لا تكون مقاطعة هذا الرجل الذي وقف معك وحتى لا يكون السبب زواجك . . عاملاً من العوامل

المؤثرة في علاقتك بابنتيك . . أن الموقف بحاجة إلى دراسة . . وبحاجة إلى التعامل معه بنضج وبروية وهدوء . . ومن دون التسرع في اتخاذ القرارات (!) .

هل أنا أكره الناس؟

سيدتي . . .

سأعرض عليك مشكلتي بكل الصدق والوضوح . . . وأرجو أن تتفهميني وأن تقدمي لي الحل المناسب .

ومشكلتي في شعوري أنني أكره كل الناس . . وأغار من أي شيء أحسه متميزاً عني . . إذ انني أحب أن أكون أفضل من الآخرين . . وإذا شعرت أن إحدى زميلاتي أفضل مني في زي ما ينتابني شعور شديد بالغيرة . . ولا ارتاح إلا إذا وصلت لموقع متفوق بين قريناتي . . أو في المكان الذي أوجد فيه . .

ومن الغريب أن أمي شخصية لها نفس المواصفات . . ولها نفس الشخصية إذ انها تشعر بالغيرة مثلي من الآخريات اللاتي يتميزن عنها . . فهل هذه الغيرة وراثية . . وهل هذه المشاعر يرثها الإنسان عن أقرانه . . انني لست راضية عن نفسي . . وأود أن أحب كل الناس . ولا أحمل لأي أحد ضغينة أو كرها حقيقيا . . فماذا أفعل يا سيدتي وهذه المشاعر المتناقضة تجتاحني . . وتشعرني بالقلق على نفسي :

ـ باديء ذي بدء أن الشيء الايجابي فيما قدمته هو شعورك بالمشكلة ، فهذا الشعور هو المقدمة الحقيقية لايجاد حل لها ولتخليصك من هذه المشاعر السلبية بالغيرة تجاه الاخريات . .

والتي تمتد أحياناً. . وعلى حد تعبيرك ـ لتشمل عدداً كبيراً من الناس.

وقبل أن أخوض في تقديم الحل لك. . دعيني بداية أيضاً أن أقول لك. . ان ما نسلكه في حياتنا هو سلوك مكتسب. . ولا يمكن في أغلبه الأعم أن يكون فطرياً موروثاً لنا. . فنحن لا نغار مثل هذه الغيرة امتداداً لصفة موروثه من الأمهات. . . بل أننا نكتسب مثل هذا السلوك من بيئتنا ومما حولنا. .

ولكن المقدمة الطبيعية لحب الناس هو تفهم الواقع على نحو لا يسوده هذا الطابع المتسابق الراكض الذي تدفعه الغيرة ولا يدفعه حب الابداع والانجاز. . ولهذا أرى أنه يجب عليك أن تحاسبي نفسك ولو لساعة قبل النوم كل يوم. . لتحاولي في اليوم التالي تفادي ما ترينه سلبياً في سلوكك. . وهذا الضبط الذاتي كفيل بتنقية سلوكك من المشاعر الكارهة. أو المفعمة بالغيرة من كل الناس لمجرد الغيرة. . فهذا شيء غير مطلوب. . وغير مرغوب فيه. . ولا تتوقعي أن تصلي للشعور بحب الناس والرضا عنهم بين يوم وليلة. . فهذا يحتاج إلى وقت وجهد منك لتتغلبي عليه ولا مانع لو استعنت باخصائي نفسي أو اللجوء للمساعدة من أي فرد. . .

هل أتزوج شقيق زوجي المتوفى؟

سيدتي. . كنت في عمر الثامنة عشرة عندما تقدم لخطبتي. . وما كنت أعرف أنه ينبغي أن يسبق الزواج حب من الفرد الذي سيكون شريك حياتي. . وهذا الجهل من جانبي جعلني أوافق على الارتباط به دون أن أفكر تفكيراً عميقاً. . ولكنني بعد الزواج ببضع سنوات اكتشفت أنني لا أحب هذا الرجل. . وأنني أهدر شبابي وسنوات عمري مع رجل لا يقدر مشاعري وبعد أن انجبت منه طفلين توفى زوجي الذي ارتضيت العيش معه على أثر عملية جراحية أجراها في الخارج. . اقنعوه أنها يمكن أن تعيد إليه شبابه (!).

ولكنني فوجئت بعد وفاته أن أخاه الذي يصغره كثيراً. . ويقترب عمره من عمري. . والذي كان يتردد على منزلي بدعوى رعاية أولاد أخيه. . والسؤال عنهم. . فوجئت به يعرض عليّ الزواج. . انني في حيرة من أمري. . ومن هذا الطالب. . علماً بأن هذا الشقيق لزوجي لا تربطني به أي علاقة سوى علاقة القرابة فقط. .

فماذا أفعل. . انني لا أريد الاستعجال لأكتشف بعد ذلك أنني قد اخطأت للمرة الثانية. . ثم انني لا أريد الرفض. . لأشعر فيما بعد أنني قد رفضت الرجل الذي يمكن أن يكون أباً جيداً للطفلين اللذين هما ابنا أخيه. . .؟

ـ في واقع الأمر أنك اختزلت موقفك من مشكلتك في السؤال الأخير الذي اختتمت به عرض قصتك. . وهذا السؤال الحائر بين الرفض والاستجابة أراه هو المدخل الحقيقي للحل. . فأنت لست مطالبة بالقبول الفوري المتسرع. . كما أنه لا يجب أن تتسرعي في الرفض. . ومن ذلك يكون عليك التريث والانتظار لفترة من الوقت. . حيث ان الوقت في هذه الحالة جدير بأن يساعدك على اتخاذ موقف صحيح إزاء هذا الموقف الحائر. . وبذلك تستطيعين القطع بالقبول أو الرفض. .

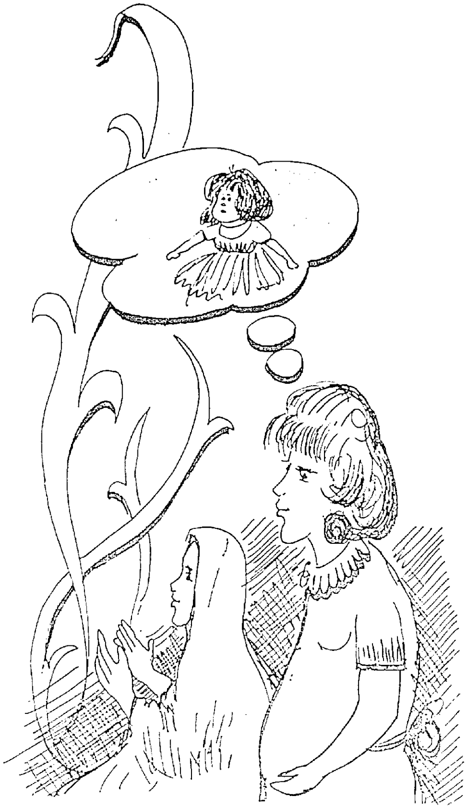
لا تيأسي من رحمة الله

أصبت بمرض في صغري ترك آثاراً على وجهي، مما جعلني أشعر دائماً بالتعاسة والحزن، بل فقدت الأمل في حياة زوجية سعيدة ومستقرة. فمن يرضى بالارتباط بفتاة في مثل ظروفي؟ انني لا أرى سوى نظرات الرثاء في العيون، والآن بلغت الرابعة والعشرين وحصلت على شهادة جامعية وأعمل في وظيفة محترمة. وفوجئت بشاب صديق لأخي يتقدم لخطبتي رغم اعتراضات أهله، ولكن وبعد خطوبة دامت ما يقرب من سنة ونصف وجدته وقد اقتنع برأي أسرته التي وقفت ضد زواجنا طوال فترة الخطوبة، وبالفعل فسخنا الخطوبة رغم أنني كنت استعد للزواج واعداد منزل الزوجية... سيدتي الواقع أنني غير نادمة على فسخ خطوبتنا لأن انصياعه لأهله واقتناعه برأيهم افقدني الثقة فيه، ولكن ما يؤلمني الآن هو مشكلتي التي أعاني منها وتؤثر على حياتي ومستقبلي، فماذا أفعل؟

ن. ع

لقد وفقك الله لما فيه الخير وفسخ الخطوبة الآن لا شك أنه أفضل بكثير من الانفصال فيما بعد بتأثير أهله، وما دام هذا هو موقفه فلا خير يرجى منه، ولكن لا تيأسي من رحمة الله واعلمي ان حلاوة الطبع والروح ووداعة الشخصية تطغى على كل عيوب الشكل، كما أن الاعجاب بالشخصية يظل باقياً دائماً أكثر من

الاعجاب بالشكل، وأخيراً أقول لك لا تيأسي من رحمة الله وكما تعلمين أن عمليات التجميل وصلت الآن لمراحل متقدمة جداً حاولي عرض نفسك على اخصائي في هذا المجال لبحث حالتك وأمنياتي لك بالتوفيق.



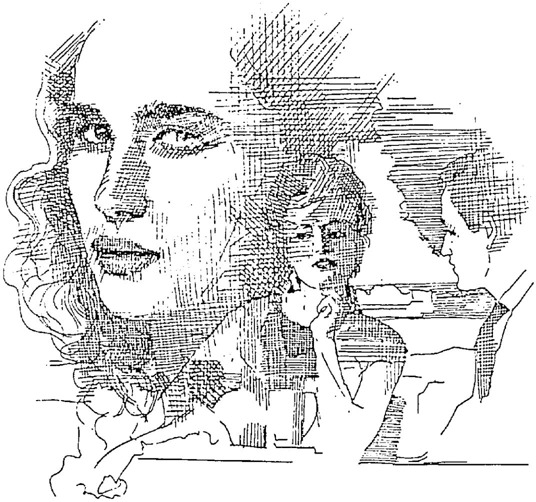
التردد وعدم الثقة

أنا فتاة في السابعة عشرة من عمري على وشك الالتحاق بالجامعة، متوسطة الجمال.. مشكلتي أنني دائماً مترددة لا أستطيع اتخاذ أي قرار حاسم مهما كانت أهميته في حياتي، ولهذا فانا أشعر بعدم الثقة في نفسي، وضعف شخصيتي، حاولت كثيراً أن أتغلب على هذه المشكلة دون فائدة، حتى انني كرهت الحياة وبدأت أشعر بغربتي ووحدتي بين أهلي الذين يعاملوني كطفلة صغيرة لشعورهم بعدم قدرتي على الاعتماد على نفسي، أخشى من تزايد هذا الشعور بداخلي، وأتمنى أن أجد لديكم الحل حتى أتمكن من مواجهة مشاكل الحياة.

م. أ

ـ أنــت تضاعفين من مشكلتك بشكل كبير، فلا شك أن ثقة الإنسان بنفسه وقدرته على اتخاذ القرار السليم من الأمور الهامة، ولكن ذلك يأتي مع التجربة وبمرور السنين، وأنت ما زلت في بداية حياتك وليس هناك أي مشكلة إذا اتخذت مرة قراراً سليماً ومرة أخرى قراراً غير سليم، لكن المهم هو أن تدرسي أمورك دائماً قبل اتخاذ القرار وتقتنعي برأيك، بعد التفكير العميق، وستجدين نفسك على ثقة دائماً بما تتخذينه من قرارات ولا داعي للاستسلام للشعور بالنقص والضعف،

وانــزعي هذه الأفكار من رأسك كي تستردي ثقتك بنفسك فأنت ما زلت في بداية حياتك العملية وما زال الطريق أمامك طويلاً تكتسبين من خلاله الخبرات وتشكلين الآراء والقرارات السليمة .



أعاني من انشغال زوجي

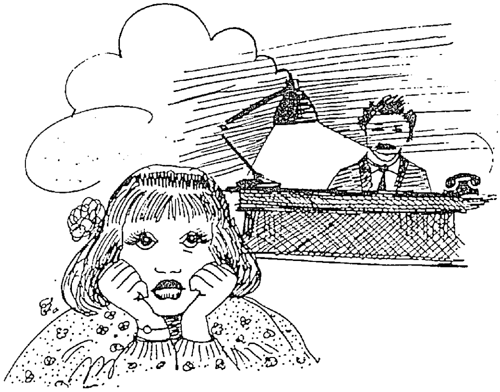
أنا سيدة في الخامسة والثلاثين من عمري متزوجة من رجل يعمل في الأعمال الحرة، ولي ثلاثة أبناء أعطيهم كل حبي وحناني، ومشكلتي أن زوجي دائماً مشغول بعمله فهو يخرج لعمله من الثامنة صباحاً حتى التاسعة مساء ولا يهتم إلا بعمله ولا يتحدث إلا في مشاكله، ولا يخرج إلا من أجله حتى أن يوم العطلة لا يأخذه إلا للنوم فقط ومن أجل أن يستأنف عمله بنشاط في الأسبوع الجديد.. أصبحنا لا نخرج إلا للضرورة ولا نذهب للزيارات العائلية إلا للمجاملة فقط لأنه دائماً متعب ويريد الراحة.

أنا ربة بيت ولا أجد ما يشغل وقتي كثيراً، وأشعر بالضيق لعدم وجود زوجي بيننا بشكل دائم، واعتقد أن المادة تسيطر عليه وتنسيه عائلته وأولاده وأنا كزوجة في حاجة لوجوده بجواري وكذلك أولادنا.. فما هو الحل؟

الحائرة س. ح

مشكلتك يا سيدتي هي مشكلة العصر بالنسبة لكثير من الزوجات، وقد شعرت من رسالتك بالفعل بحبك لزوجك وأولادك وحرصك على بيتك وأسرتك، ولكن أقول لك ان زوجك أيضاً يحبك ويتعب من أجلك ومن أجل أولاده وبيتكم

وبنفس القدر ولكن بطريقته الخاصة وفي ضوء ظروف عمله لتوفير المادة الكافية لاسعادكم وتأمين مستقبلكم حتى ولو كان على حساب راحته وصحته، ولا شك أن لكل منكما وجهة نظره السليمة. . وفي الوقت نفسه أقول لزوجك ان مشاركته لك الحياة أمر ضروري جداً لأن من خلال هذه المشاركة يقيم الزوجان بيتهما، ولهذا لابد من اقناع زوجك بتغيير نظام عمله بأي وسيلة أو محاولة توجيه جزء ولو صغير من وقته للاهتمام بك وبأطفالكما ولن يذهب هذا الوقت سدى لأنه مسؤول عن الأسرة وراحتها النفسية وشعورها بالأمن والاستقرار.



وفاء..؟

أبلغ من العمر إحدى وعشرين سنة، متدينة وعلى قدر لا بأس به من الجمال، أعيش مع أمي وهي كبيرة في السن وضريرة ليس لها أحد غيري يعتني بها رغم أننا ثلاثة أخوة، إلا أن أخي متزوج ويعيش في الطابق العلوي من نفس المنزل. وأختي تسكن عند أهل زوجها وقد تقدم للزواج مني ابن عمي ووافقت ولكني اشترطت عليه حقي في رعاية أمي بأن أسكن بنفس المنزل أو أصحبها معي إلى منزل الزوجية، وقبل ابن عمي شرطي ولكني مع الأيام اختلفنا وخيرني بينه وبين أمي فأخذتها وتم الطلاق حيث لم يكن الزواج قد تم بعد، أعيش في دوامة وأرفض كل من يتقدم لي لعدم استطاعتي التخلي عن أمي، فأنا مهددة أما بالعنوس وأما أن أترك أمي بعد أن تخلى عنها الجميع وبعد أن ربتني أحسن تربية، خاصة أن أبي متوفى منذ أكثر من عشر سنوات وقد قامت على تربيتنا دون أن يساعدها أحد رغم أنها ضريرة.. أرشديني إلى الحل.

الدوحة ف. س

ـ لقد أمرنا الله والزمنا وأوجب علينا أن نحسن إلى والدينا بعد عبادته مباشرة، لفضلهما الكبير على الأبناء كما في قوله تعالى ﴿وقضى ربك الا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحساناً﴾ وقد ورد أن الله تعالى لا ينظر يوم القيامة لمن عاق والديه، ﴿إما يبلغن

عندك الكبر احدهما أو كلاهما﴾ وقد خص الله الكبر لأنه وقت الضعف والحاجة، ﴿فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولاً كريماً﴾ و«أف».

أقل كلمة تقال وقت الضجر، كما قال تعالى ﴿واخفض لهما جناح الذل من الرحمة﴾ أي الن جانبك في معاملتهما مهما كنت عزيزاً غنياً قوياً، ذا مركز عال، فقد أحباك كل الحب ورحماك كل الرحمة وقت كنت غصناً أخضر العود تقضي عليه نسمة هواء، فإذا أقمت على رعايتهما أحبك الرحمن ومن يحبه الرحمن ملك الدنيا والآخرة، اعلم أنك على علم بكل هذه المعاني، ولكن الكلام موجه إلى أخيك وأختك، فأين هما ألم ينالا حظهما من الحب والتربية وسهر الليالي من أمهما، ألم تلد أمك إلا أنت فقط حتى يقفا مكتوفي الأيدي يتفرجان، اقترح عليك أن تقيمي مجلس عائلة من ذوي المكانة فيها ليأخذ كل منكم دوره في رعاية أمك بحيث تكونين ولفترة على حريتك لتمارسي حقك في الحياة، هذا هو المنطق السليم على كل منكم أن ترعاها بالتناوب على فترات، أما إذا تهرب الآخران فليس أمامك إلا التمسك برعايتها فهذا واجبك وتأكدي من أن الله لن ينساك وسوف يرسل لك من يبحث عن إنسانة مثلك كلها وفاء وحب وتفان وحنان...

أعاني من السمنة

أنا طالبة جامعية في العشرين من عمري. توفيت والدتي منذ أربع سنوات ولأنني البنت الوحيدة بين اخواني فقد تحملت مسؤولية البيت والاشراف عليه وهذا الوضع يضطرني إلى قضاء وقتي كله في البيت لا أمارس أي نشاط وأشعر دائماً بالقلق والاضطراب، ولهذا غالباً ما الجأ لتناول الطعام أثناء وقت فراغي مما أدى إلى زيادة وزني بشكل ملحوظ.. فهل من خلاص من هذه البدانة علماً بأن والدتي كانت بدينة وكذلك والدي.

ب. ن الدوحة

ـ رغم أن مشاكل البدانة ليست من اختصاص هذه الزاوية إلا أنني نشرت مشكلتك بناء على رغبتك ولأن من الواضح أنك تعانين من البدانة بسبب اضطراب نفسي نتيجة لظروفك التي جعلتك البنت الوحيدة في أسرة كلها ذكور فقمت بدور الأم بعد وفاة والدتك منذ أربع سنوات. وبدانتك لها كذلك أسباب أخرى منها ان العادات الغذائية في الأسرة غير صحية بدليل بدانة الأب وكذلك الأم قبل وفاتها، وهذا يدل على أنك اكتسبت نفس العادات بالإضافة إلى عدم ممارسة أي نشاط رياضي، ولهذا من الأفضل لك كثرة الحركة ومحاولة ممارسة أي شكل من أشكال الرياضة وهي متوفرة في الجامعة

كذلك حاولي متابعة ما ينشر في المجلات بشكل عام وما ينشر في الجوهرة حول نواحي التغذية ونقص الوزن لتتعلمي الأسلوب الصحي في التغذية سواء من ناحية النوع أو الكمية أو أسلوب التحضير مع الاهتمام بشغل وقت فراغك بالهوايات.

زوجة الأب

ماتت أمي منذ ثلاث سنوات، ولم يكد يمضي العام الأول على وفاتها حتى تزوج أبي من امرأة أخرى، ومنذ اليوم الأول لدخولها البيت وأنا واخوتي نعيش في دوامة من العذاب اللانهائي، وقد حزنت حزناً شديداً يوم زواج شقيقتي الكبرى حيث تركتني أنا وأخي الصغير وحدنا مع زوجة أبي وقسوتها ومعاملتها السيئة التي ترتب عليها أنني أهملت دراستي وأشعر أن أي فرصة للنجاح مستقبلاً ستضيع بسبب إيذاء أبي لي من جراء معاملة زوجته، انني أحس أنني غريبة على أسرتي، وقد تقدم للارتباط بي شاب أنا شخصياً غير مقتنعة به ولا أتمنى الارتباط به فهو أقل مني تعليماً وثقافة، ولا أشعر نحوه بأي عاطفة أو احترام ولكني وافقت على الزواج منه هرباً من ظروفي العائلية، انني أتعذب فأنا غير مقتنعة به ولكنني أريد الخروج من دائرة زوجة الأب الظالمة فماذا أفعل؟

المعذبة ف. ف

ـ مشكلة زوجة الأب ليست مشكلتك وحدك وكثيراً ما أثيرت هذه المشكلة وقدم النصح لها ولهذا أكرر عليك القول بمحاولة العمل على كسب حب زوجة أبيك أو كسب حب والدك نفسه فهو يحبك مهما عاملك معاملة قاسية ناتجة عما توعزه إليه زوجته.

ولهذا أقول لك أن كل إنسان يمر بفترات قاسية في حياته وأحياناً يواجه مشاكل لا يستطيع حلها، وأؤكد أن كل فرد له في حياته آلامه التي تختلف أسبابها ولكنه يستطيع أن يجعل من هذه الآلام منبعاً لتقدمه ومبعثاً لطموحه وكفاحه، وكما تعلمين فإن المعاناة واجبة في الحياة، فإن اتخذتها ذريعة للهروب والفشل فقد اخترت ذلك لنفسك. وعليك أن تعلمي أن الكثير من كبار العلماء والفنانين والناجحين قد مروا بفترات قاسية في طفولتهم أو حتى بعد نضجهم وواجهوها ونجحوا واستمروا ليسعدوا الملايين، فثقي بنفسك ولا تجعلي من زوجة أبيك سبباً لاهمالك دراستك ونجاحك في الحياة.

أما بالنسبة لزواجك فمشكلتك واضحة وليس أمامك أي خيار فأنت غير مقتنعة بالشاب الذي تقدم لك ولا تشعرين نحوه بأي احترام فكيف تفكرين في الارتباط به؟ تريثي قليلاً ولا تخرجي نفسك من مشكلة لتقعي في عدة مشاكل، عليك بالانتظار لاختيار الزوج المناسب الذي يضمن لك حياة مستقرة.

أشعر بوحدة...!

أنا فتاة في الخامسة عشرة من عمري وطالبة بالمرحلة الإعدادية، مشكلتي أن أحداً لا يهتم بي، ففي البيت أشعر عندما أتحدث مع أهلي أنهم جميعاً لا يفهمونني ولا يهتمون بما أقول، في المدرسة لي صديقات كثيرات ولكن ما أن ينتهي العام الدراسي حتى تنتهي هذه الصدقات، فلا نتحدث بالهاتف أو نتزاور ولست مسؤولة عن ذلك فأنا دائماً أسأل عن صديقاتي وأزورهن بينما هن لا يسألن، ووسط وحدتي الخانقة لا أجد غير أن أجلس لأكتب الشعر، ثم أقطع الأوراق حتى لا يطلع عليها أحد ويقول عنها كلام فارغ. انني أحياناً أتمنى أن أمرض بمرض خطير حتى يهتم بيَ الجميع ويحيطوني بالرعاية، أعرف أن هذه أفكار غير سليمة، ولكن ماذا أفعل؟

ع. ح.

ما تعانين منه مشكلة طبيعية تعاني منها كثيرات من الفتيات في مثل سنك حيث يردن أن يكن محور اهتمام الجميع وينظرن بحساسية زائدة لتصرفات الآخرين، ولكن ليس في الأمر أي تعمد كما تتصورين ولا أحد يتجاهلك، أنت فقط تطالبين الناس بأكثر مما يستطيعون تقديمه، فكل إنسان لديه مشاغله ومشاكله التي قد تعوقه أحياناً عن الاهتمام بالآخرين، فعندما تتحدثين إلى أحد أخوتك مثلاً فتشعرين بأنه غير مهتم بكلامه كما يجب، فليس

معنى هذا أنه لا يحبك أو يعتبر كلامك تافهاً غير جدير بالاهتمام، ربما يكون مشغولاً بشيء آخر أو يفكر في مشكلة تؤرقه في هذا الوقت بالذات ونفس الشيء بالنسبة لصديقاتك، حاولي أن تزيدي من اهتمامك بهن وستجدين اهتماماً منهن في المقابل، ولا تتعاملي مع الناس بحساسية مفرطة، ففي علاقات الصداقة الحقيقية لا يظل كل واحد يحسب للآخر كم مرة اتصل به وكم مرة زاره ليحاسبه، بل يصل الاثنان دون حساب إلى صيغة مشتركة من الاهتمام المتبادل بشرط أن يكون اهتماماً حقيقاً وان يجد الصديق من صديقه العون والمساندة في أي مشكلة أو أزمة.

مشكلتي.. عدم الانجاب

أنا شابة أبلغ من العمر ٢٥ سنة متزوجة منذ سنتين ولكن لم أنجب وقد عرضت نفسي على الاطباء وأجروا لي الفحوصات والتحاليل اللازمة التي أكدت أنني سليمة تماماً وليس لدي أي مشكلة تمنعني من الانجاب، وبعد جهد ومعاناة طويلة استطعت اقناع زوجي أيضاً بعمل ما يلزم من فحوصات أكدت أيضاً أنه سليم تماماً وأن مسألة انجابنا بيد الله سبحانه وتعالى.

المشكلة أنني مقتنعة وراضية بأمر الله لأنني مؤمنة بالله وأيضاً زوجي موقفه نفس موقفي، لكن المشكلة هي أن أفراد أسرتي وأسرة زوجي كثيراً ما يتدخلون في حياتنا ودائماً ما يلحون على هذا الموضوع. لقد أفهمناهم حقيقة موقفنا وأن الأمر ليس بأيدينا انما هو بيد الله سبحانه وتعالى لكنهم لم يصدقوا كلامنا وسخروا منا، انني أتوسل إلى «الجوهرة» انقاذي من هذه المشكلة التي أعاني منها والله يوفقكم لما فيه الخير والهداية.

م. س.

الطريق الوحيد لاستقرار أي زواج هو الانجاب.

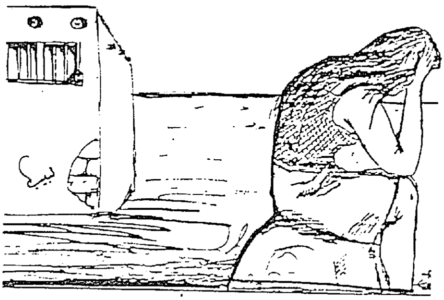
والانجاب أولاً وأخيراً عملية تعتمد على إرادة الله سبحانه وتعالى، وهي أيضاً عملية تخضع لأمور علمية ومواصفات طبية.

والانجاب أيضاً قرار لا بد أن يتخذه الزوجان فقط، فهما

وحدهما اللذان يتعين عليهما حسمه، لذلك عليك أن تكوني صبورة على أهلك وأهل زوجك، وتأخذيهم باللين حتى يقتنعوا بحقيقة الأمر فهم في النهاية يتمنون لكما الخير والسعادة.

المهم حاولي اقناعهم بالحقيقة مع التأكيد على أن هذا الموضوع يخصك أنت وزوجك فقط وهو بيد الله سبحانه وتعالى، وحسم هذا الموقف سوف يساعدك على عدم الاصطدام بهم.

ودعائي لك بالسعادة والتوفيق.



الطلاق ليس النهاية

أنا سيدة في العشرين من عمري، زوجني أهلي رغم إرادتي منذ ثلاث سنوات، ولم أحقق مع زوجي أي نوع من التفاهم، بل كانت حياتنا خلافات مستمرة حتى بعد انجاب ابننا الوحيد، وقد وصلت بنا الخلافات إلى سوء الظن وعدم الثقة والمعاملة السيئة وتحملت ذلك لفترة ولكن تدخل أهله أيضاً في حياتنا عقد من مشكلاتنا وكان الاستمرار مستحيلاً، فتم الطلاق بيني وبينه، والآن أعيش مع أهلي وطفلي في حالة من اليأس والالم، لا أعرف ماذا أفعل؟ وكيف أهرب من عيون الناس التي لا ترحم؟ هل انتهت حياتي هكذا قبل أن تبدأ ولماذا كتب عليَّ أن أعاني كل هذه المرارة والألم؟ انني أعيش حياة بلا طعم.. فهل تستطيعين مساعدتي؟

ع. ن.

أنت وحدك تستطيعين مساعدة نفسك ان أردت، ففي العالم ملايين المطلقات مثلك ولم تتوقف بهن الحياة، بل ولم تخطر على بالهن كلمة اليأس التي وردت في رسالتك أكثر من مرة، زواجك الفاشل كان تجربة واحدة فرضت عليك لكن الحياة أكبر بكثير من ذلك وقد يكون طبيعياً أن تشعري بشيء من المرارة والآلم مثل كل إنسان يجرب الفشل لأول مرة في حياته، لكن لهذه المرارة حدود لا يجب أن نتجاوزها، تذكري دائماً أن الفشل

جزء من الحياة وان كل إنسان يجب أن تواجهه مرارات قد تكون عديدة دون أن ينهار، بل ان التجارب الفاشلة تمنحنا فرصة للتعرف على اخطائنا ومحاولة اصلاحها في المرات القادمة، حاولي أن تستفيدي من تجربتك واقبلي على حياتك الجديدة وستجدين فيها عشرات الأشياء التي تستطيعين الاستمتاع بها، وأول ما يجب أن تفعليه هو التملص من الفراغ، الذي تعيشينه، فكري كثيراً في حياتك وهوايتك وميولك لتعرفي الأشياء التي يمكن أن تستمتعي بها وتملأ وقتك، ثم أبدئي فوراً في ممارستها، لماذا لا تعودين إلى الدراسة مثلاً أو تحاولين الحصول على عمل؟ هناك دائما فرصة لبداية جديدة في حياة الإنسان، المهم أن تقتنعي بذلك وتسعي من أجله وستجدين أنك تنطلقين في الحياة وتحققين الكثير، لا تجلسي وتنتظري من يطرق بابك، بل أخرجي للحياة واطرقي الأبواب وستفتح لك أمام ارادتك القوية.

خائفة من العنوسة

أنا فتاة في الرابعة والعشرين من عمري، متوسطة الجمال واتمتع بحب كل من يحيطون بي، وخريجة جامعة، ارتبطت منذ فترة بخطبة لم تكلل بالنجاح، فسخ الخطبة. لم يتقدم لي أحد حتى الآن. بدأت الهواجس تنتابني بشأن الزواج، أنني خائفة من المستقبل وأخشى أن أصبح عانساً مثل عمتي التي تجاوزت الأربعين دون زواج، فأنا لا أريد أن أكون موضع سخرية وتهكم النساء كما يحدث لكل من فاتها قطار الزواج، هل هناك حل لهذه المشكلة.. وما أفعل؟

ف. ع.

لست أرى مبرراً لهذا التشاؤم الذي يسيطر على نفسك فأنت لا تزالين في مرحلة الشباب وأمامك طريق مشرق بإذن الله، وليس معنى فشلك في الخطوبة مرة أنك لن تستطيعي النجاح أبداً، فهذه سنة الحياة الحافلة بالتجارب والتي لا تمنحنا النجاح إذا لم نعرف طعم الفشل، ومن المؤكد أن تجربة عمتك تلعب دوراً أساسياً في تخويفك وقلقك من المستقبل، لكن لكل فتاة ظروفها الخاصة جداً ولا يجب أن تسمحي لتجارب الآخرين بأن تفسد عليك حياتك. انك تتمتعين بمزايا عديدة تجعلك لا تخافين المستقبل فلا تجعلي القلق يسيطر على حياتك ويفسدها، استمري في حياتك واقبلي عليها بمرح وتفاؤل وستجدين من يقدرك ويسعدك.

محنة الطلاق

أنا فتاة في السابعة عشرة من عمري، طالبة بالثانوي.. أعيش في عذاب دائم بسبب انفصال أبي وأمي، فقد انفصلت أمي عن أبي منذ ست سنوات بالطلاق، وقد تزوج أبي وتركنا لنعيش مع أمي، مشكلتي أن أبي لا يسأل عنا أبداً، وأمي تكرهني وتميز بيني وبين اخوتي وتقول انني سبب كل المشاكل في البيت وذلك لأني أحب أبي وأزوره كل أسبوع، لقد تركت البيت وعشت مع أبي لفترة من الوقت إلا أنه أراد تزويجي من شخص لا ارتاح له، فعدت مرة أخرى للحياة مع أمي، ولكنها اعتبرت عودتي تجددا للمشاكل مع أبي. انني أتعذب كل لحظة في البيت ولا أدري ماذا أفعل؟

س. خ

أنت تعيشين محنة يعرفها كل الأبناء الذين ينفصل آباؤهم وأمهاتهم فالابن أو البنت تجد نفسها حائرة بين والديها اللذين تفصل بينهما خلافات حادة تتحول في بعض الأحيان إلى عداوة يدفع الأولاد ثمنها، واعتقد أن ذلك هو سبب كل مشاكلك، فأمك لا تكرهك كما تتصورين، وكيف لأم أن تكره ابنتها؟ إنها فقط تعيش ضغطاً مستمراً بسبب انفصالها عن أبيك واضطرارها لأن تتحمل وحدها مسؤولية تربيتك أنت وأخوتك، وهذا عبء جسيم بالنسبة لأي امرأة حتى لو كانت ظروفكم المادية جيدة،

اعتقد أن أعباء ومسؤوليات أمك الجسيمة لا بد أنها تشغلها وقد تدفعها إلى شيء من الجفاء معكم، كذلك ربما تنظر إليك بنوع من الشك لاستمرار علاقتك بأبيك رغم أنه كما تقولين متزوج ولا يسأل عنكم، ولا يعني كلامي هذا أن تقطعي علاقتك بأبيك أو تحدي منها ولكن حاولي ألا تجعليها نوعاً من الاستفزاز لوالدتك بأن تتعمّدي مثلاً التحدث عنه وعن زوجته كثيراً أمامها، فهذا يمكن أن يضايقها ويجعلها تتصور انحيازك له ضدها. حاولي دائماً ايجاد نوع من التوازن في علاقاتك بوالديك، وحاولي أيضاً التقرب من والدتك أكثر، فهي في موقف صعب وبحاجة إلى كل مساعدة يمكن أن تقدميها إليها، أبدي لها فهمك للمشكلات التي تعاني منها وأعرضي عليها المساعدة في تحمل مسؤوليات البيت، وتحدثي إليها كثيراً وبهدوء حتى تطمئن إليك وتفرح بوجودك إلى جانبها.

فشل متكرر

أنا فتاة في الثامنة عشرة من عمري ولكني لا زلت طالبة في الاعدادية، وهذه هي مشكلتي، فأنا غير متفوقة في دراستي ولا أعرف لذلك سبباً لقد فكرت كثيراً في ترك الدراسة والعمل نظراً لفشلي المتكرر، كما أن جميع أقاربي وأصدقائي يسخرون مني لعدم استطاعتي النجاح والتقدم في دراستي، انني أتعذب كثيراً بسبب هذه المشكلة التي لا أجد لها حلاً فماذا أفعل؟

ع. هـ.

أسوأ قرار يمكن أن تتخذيه هو ترك دراستك وستندمين كثيراً ان أقدمت على مثل هذه الخطوة، أما سخرية أصدقائك منك فهذا خطأهم ولست مسؤولة عن عدم تقديرهم لقيمة ما يقولون، لأنه ليس هناك من لا يعاني من صعوبات في مرحلة معينة من دراسته وهناك مئات الأشخاص الذين كانوا يعانون من صعوبات في المراحل الأولى من دراستهم ثم تمكنوا بالعمل الدؤوب والإرادة القوية من تحقيق النجاح والوصول إلى أعلى المراتب في المجتمع. . حاولي أن تتعرفي على أسباب ما تعانيه من مشكلات في دراستك هل هناك مواد معينة تجدين صعوبة في استيعابها؟ إذا كان الأمر كذلك فسيكون باستطاعتك التركيز على استذكار هذه الدروس والاستعانة بالمدرسين لتقويتك فيها، لا تخجلي من التحدث مع مدرساتك في مشكلتك فهن موجودات

في المدرسة لمساعدتك وهن أصحاب رسالة وكل أملهن أن ينجح جميع طالبتهن ويصلن إلى أعلى المستويات، يكفي فقط أن يلمس المدرس منك رغبة صادقة وحرصاً على التقدم في دراستك حتى يجد ما يساعدك بكل ما يستطيع. حاولي أيضاً بذل جهد أكبر في الاستذكار، فمن المفيد أن تقرئي الدرس قبل الذهاب إلى المدرسة ثم تتابعي شرح المعلم، بكل تركيز حتى تستوعبي كل كلمة تقال في الدرس، اسألي مدرستك أيضاً عن أفضل طريقة للمذاكرة واتبعي نصائحهم وأهم شيء هو أن تتوافر لديك الإرادة القوية وأن تقتنعي دائماً بأن دراستك هي أهم شيء في حياتك، وأنا واثقة أنك تستطيعين تحقيق النجاح باذن الله ان بذلت جهدك وجعلت النجاح هدفاً لا تحيدين عنه أبداً، استمتعي حالياً باجازتك ثم ابدئي العام الدراسي الجديد بعزم وتصميم.

المبالغة في الشدة

أنا شاب في السادسة عشرة، مشكلتي سببها والدي، فهو يعاملني معاملة طفل قاصر، ويضربني في بعض الأحيان، ودائماً ما يشكك في كل ما أقوم به من أعمال أمام اخوتي الصغار، وهذه المعاملة جعلت اخوتي الصغار لا يحترمونني، ولا أجد مخرجاً لمشكلتي هذه ولا أدري لماذا يعاملني والدي هكذا، فهل عندك تفسير لهذا الموقف؟

أ. ح.

رسالتك تلحق أوضاع العديد من أبنائنا الذين يعانون مثلك من شدة معاملة بعض الآباء لهم لدرجة المبالغة أحياناً بدافع الحرص الشديد، والرغبة في تربيتهم على الجدية والصرامة مما ينعكس على شخصية الأبناء. ومطلبك في رأيي هو حق طبيعي لك في أن تعيش بكرامة وفي هدوء بين أفراد أسرتك، وعليك أن تبادر أنت بالخطوة الأولى فتشعر والدك بحبك واحترامك وطاعتك له، والابتعاد بقدر الامكان عن الأخطاء والتصرفات التي تسيء إليك وتجعل والدك يثور عليك. عليك أن تهتم بدراستك وتفوقك لتكسب ثقة والدك وفي نفس الوقت يجب أن تفتح معه حواراً هادئاً تشعره بوجودك وتفكيرك الناضج، وأنا متأكدة أنه مع تفوقك وحسن تصرفك ستتغير معاملة والدك القاسية لك.

زوجة أبي حنونة

أنا فتاة أبلغ من العمر ١٥ عاماً، مشكلتي أن والدتي توفيت منذ ٧ سنوات وتزوج أبي من امرأة طيبة القلب، كانت لنا نعم الأم والأخت الحنونة والصديقة المخلصة، قامت بتربيتنا وعوضتنا عن فقدان الأم، كما حرصت على مساعدتنا على إكمال تعليمنا فهي دائماً تشجعنا وتسهر الليل على راحتنا وتصر على أن تقوم هي بكل أعمال المنزل وتقربنا من والدنا، والمشكلة الآن هي أن اشقائي بعد أن كبروا أصبحوا يعاملونها أسوأ معاملة ولكنها لا تخبر أبي حتى لا تفسد عليه حياته وعلينا أيضاً خاصة أن أبي مشغول دائماً في تجارته وأعماله.

أرجوك يا سيدتي أرشديني ماذا أفعل مع اشقائي مع أنني أنبههم دائماً إلى أنه لا يجوز أن يسيئوا إليها بعد كل ما فعلته من أجلنا وأنها في مكانة والدتنا.

س. م

الحقيقة أنني سعدت جداً برسالتك التي تحمل كل تقدير وحب واحترام لزوجة أبيك التي كانت نموذجاً للأم الثانية ومنحتك وأشقاءك بعضاً مما فقدتموه بعد وفاة والدتكم.

ويبدو أن أشقاءك لم يجدوا بعد وفاة والدتك وانشغال والدك عنهم من ينمي في نفوسهم معاني الوفاء والعرفان بالجميل

وكان حرص زوجة أبيك على عدم ابلاغ والدك بسوء تصرف اخوتك نحوها مشجعاً لهم على الاستمرار في ظلمهم لها ومعاملتهم السيئة لها، ولذلك أرى أن توضحي لوالدك كل ما خفي عنه بعد أن تتفاهمي معه بهدوء على معالجة الأمر بروية ودون غضب، وأنا على ثقة بأنه سوف يقدر لك موقفك ويحترم رغبتك في صد هذا الجحود عن هذه المرأة التي قدمت كل ما تملك لاسعادكم وبذلت من صحتها وعافيتها من أجلكم.

لا داعي لفقدان الثقة في الناس

أنا امرأة مطلقة في الثانية والعشرين من عمري، عشت تجربة مريرة عندما زوجني أهلي وأنا في السادسة عشرة من رجل لم أكن أعرف عنه شيئاً عشت معه أربع سنوات كانت حياتي خلالها جحيماً بكل معنى الكلمة فنحن لم نكن متفقين في شيء، وكان يعاملني أسوأ معاملة، فلم أتمكن من الاستمرار معه وطلبت الطلاق وبعد مشاكل عديدة استجاب لرغبتي، وأنا الآن أعيش في بيت أهلي، وطوال السنتين الماضيتين تقدم لي كثير من الشبان، لكنني دائماً أرفض فكرة الزواج خوفاً من تكرار تجربتي الفاشلة ورغم أنني والحمد الله لم أنجب من زوجي السابق أولاداً أعيش من أجلهم أو أفكر في العودة إليه لتربيتهم داخل جو أسري، والدتي تلح عليّ في الزواج ثانية ولكنني لم أعد أثق بأحد خاصة أن تجربتي السابقة تركت بصماتها على حياتي وجعلتني أرفض الزواج ثانية، ماذا أفعل وأمي تواصل ضغوطها علي من أجل الزواج ثانية؟

ف. م.

لقد عشت تجربة زواج مريرة تركت آثارها على حياتك وجعلتك تشعرين بالخوف من تكرارها ولكني أستطيع القول بأن لكل تجربة ظروفها الخاصة وأسباب نجاحها وفشلها، وأنت ما تزالين في مقتبل العمر ولا يجب أن تضيعي حياتك في عزلة

تجترين بها أحزان الماضي وتبكين على ما فاتك، اقبلي على الحياة بتفاؤل وبكل طاقة الشباب الذي تتمتعين به، وافقي على الزواج من حيث المبدأ وحاولي اختيار الشخص المناسب، أما قولك بأنك لا تثقين في أحد فإنه ينطوي على يأس لامكان له في الحياة، حاولي أن تبدأي من جديد وستجدين أمامك الطريق مفتوحاً بإذن الله.

أخاف العنوسة!!

أنا فتاة جامعية ومثقفة، أنعم الله عليّ بقدر كبير من الجمال، ولذلك طرق بابنا أكثر من عريس كلهم على مستوى من العلم والثقافة والأخلاق، ولكن مشكلتي هي شقيقتي الكبرى، فهي لم تتزوج بعد وحسب التقاليد لا يجوز أن تتزوج الصغرى قبل الكبرى، أما سبب عدم زواجها فهو كرهها للرجال بعد أن تخلى عنها خطيبها وتزوج من أخرى بعد خطوبة دامت ما يقرب من سنة، لقد سبب هذا الموقف لشقيقتي عقدة من الزواج فهي ترفض كل من يتقدم للزواج منها وتحاول اقناعي أنا أيضاً بعدم الزواج، لقد حاولت أن أهون عليها وأخفف من آلامها وأؤكد لها أن تجربتها ليست مقياساً للزواج وإن هناك المئات من الشباب الشرفاء وإن الحياة مليئة بالأزواج والزوجات السعداء، لكنها للأسف ترفض منطقي، لقد تقدم لي كثير من الشباب ولكن أهلي رفضوهم رغم أنني أعلم تماماً بأن شقيقتي لم يعد يهمها أن يمضي قطار الزواج دون أن يقف في محطتها رغم أنها الآن في سن يقترب من الثلاثين، ولكن ما ذنبي أنا وقد تزوجت معظم صديقاتي وأخشى أن يكون مصيري العنوسة، فماذا أفعل؟

الأيام وحدها كفيلة بمداواة جراح القلوب، وبعض الجروح تكون عميقة تأخذ وقتاً أطول حتى تندمل، وبعضها سطحي يشفى بسرعة وأختك تعرضت لجرح عميق في كبريائها وعواطفها ومن

الطبيعي أن تتخذ هذا الموقف وتأكدي أنه سيأتي اليوم الذي تغير فيه رأيها ولكن الخوف أن يأتي بعد فوات الآوان، اطلبي من أختك أن تعلن رغبتها في عدم الزواج لوالدك ومن هنا من حقك الارتباط بالشخص المناسب دون الانتظار لزواجها، أيضاً أعرضي على والدتك لعلها تتدخل لاقناع شقيقتك ووالدك، وعموماً أنت ما زلت طالبة ولا تجعلي خوفك من العنوسة يدفعك إلى الاختيار غير السليم، ولهذا لا تتسرعي فالحياة ما زالت أمامك والأيام سوف تغير من رأي أختك وتشفي جراحها وتختار الزوج المناسب.

هل أطلب الطلاق..؟

أنا سيدة في العشرين من عمري، كنت في المرحلة الثانوية عندما تقدم ابن خالتي للزواج مني، رفضته في البداية إلا أنني وافقت تحت إلحاح أهلي وتم الزواج، لكنني لم أستطع أن أفهمه أو أتفاهم معه للتباعد والتباين الكامل بين أفكارنا، هو يعمل في إحدى المناطق البعيدة عن العاصمة ويتركني في بيت أمه التي تتشاجر معي دائماً، وعندما يعود إلى البيت فإنه ينحاز إلى موقف أمه ويتشاجر معي كثيراً ويهددني بأنه سيتزوج مرة ثانية، أنني أريد إكمال دراستي الجامعية، لكنه يرفض بصفة قاطعة رغم محاولاتي الكثيرة لاقناعه، أنا الآن أعيش في قلق دائم وخوف على مستقبلي من الضياع.. هل أطلب الطلاق..؟

إن أبغض الحلال عند الله الطلاق فلا تفكري في الطلاق ولا تطلبيه إلا بعد استنفاد كل فرصة للتقارب مع زوجك، بعد أن تفكري كثيراً وتبحثي الأمر من جميع جوانبه، فربما تكتشفين مثلاً أن إجبارك على الزواج قد جعلك تتخذين موقفاً مسبقاً من زوجك فلم تسمحي له بالتقرب منك ولم تستجيبي لعواطفه، حاولي من جديد تحقيق نوع من التفاهم بينكما، ومن المهم في هذه المحاولة أن تدركي أن زوجك شخص مختلف عنك لن تستطيعي تغييره ليكون مثلك ويحمل نفس أفكارك، إبحثي عن نقاط الالتقاء بينك وبينه وحاولي تقويتها

لعلها تكون أساساً للتفاهم ولحياة زوجية هادئة.

كذلك حاولي مراعاة مشاعر والدة زوجك وهي أيضاً خالتك جربي أن تبدئي معها بالود، ربما تجدين منها وداً مماثلاً وتعاطفاً يزيل ما بينكما من جفوة ويحل جزءا من مشاكلك مع ابنها فهي قبل كل شيء يهمها سعادة ومصلحة ابنها، حاولي من جديد قبل أن تفكري في الطلاق وكما تعلمين أن مشاكل الطلاق كثيرة، فكري في الموقف من كل الزوايا قبل اتخاذ أي قرار ودعواتي لك بالتوفيق.

إنه قضاء الله وقدره

أكتب إليك رسالتي وقلبي كله حزن وآلم . . فأنا فتاة في الثامنة عشرة من عمري، كنت جميلة مرحة اجتماعية، أحب الناس ولا أكره أحداً وكنت ناجحة في دراستي، كانت حياتي كلها سعيدة والمستقبل يبدو مشرقاً أمامي، حتى جاء ذلك اليوم الأسود حين تعرضت لحادث أدى إلى تشويه وجهي، وهكذا انقلبت حياتي رأساً على عقب، وأصبح الحزن رفيقي الدائم والكآبة والوحدة تسيطران على نفسي فطوال الوقت أنا حبيسة في غرفتي لا أغادرها أبداً، أبكي وأتحسر على ما فقدته، فأنا لا أستطيع الخروج حتى لا تلاقيني نظرات الاشفاق في عيون الآخرين، ولكن عندما أجلس في غرفتي تطبق الوحدة على أنفاسي وتعاودني أطياف الماضي فتنهمر الدموع من عيني، وعندما أنظر في المرآة أكاد أحطمها لولا إيماني بأن هذا قضاء الله وقدره، فأنا متدينة وأكثر من قراءة القرآن. . لكنني لا أقوى على الاحتمال، لقد تركت دراستي بعد أن تبخرت مع هذا الحادث كل آمالي في التفوق والنجاح. انني أحاول دائماً بمساعدة أمي التي لا تفارقني أبداً أن أقنع نفسي بضرورة التسليم بقضاء الله ولكن دون جدوى، أعرف أن مشكلتي لا حل لها، ولكنها محاولة مني لعلني أجد من يخفف عني الكارثة.

أدرك جيداً ما تشعرين به من حزن وألم، لكنني اختلف

معك في ان إرادة الإنسان أقوى من كل شيء، صحيح ان ما حدث لك كان قاسياً للغاية ولكن تعالي نفكر سوياً، فأنت شابة وما زالت الحياة أمامك باذن الله فكيف ستعيشينها؟ هل ستقضينها في البكاء والحزن والألم المستمر، لا أعتقد أن ذلك يمكن لأي إنسان، فهناك بالتأكيد أشياء كثيرة يمكنك القيام بها، وما حدث لك كان أمراً خارجاً عن إرادتك أو هو من ضربات القدر التي يمكن أن تنزل بأي إنسان والتي لا يدري سببها إلا الله، فلماذا تغلقين الأبواب على نفسك؟ ليس هناك ما تخجلين منه، حتى نظرات الشفقة التي تتحدثين عنها لن تلازمك طوال حياتك، فسوف يعتاد الناس وجودك بينهم في مظهرك الجديد، والإنسان بعمله وليس بمظهره، لماذا تركت الدراسة؟ أعتقد بسبب خوفك من نظرات صديقاتك واهتمامهن بك ولكني أقول لك انه مع الأيام إذا أنت تصرفت بطريقة طبيعية ستجدين أن اهتمامهن سيعود إلى الحدود العادية وتجدين الصديقة أو الصديقات اللائي يمكنك التفاهم معهن، ولهذا أنصحك بالعودة لدراستك لتفتح لك آفاقاً جديدة وتمنحك الفرصة لبداية جديدة أنت في حاجة إليها.

صعوبة في النطق

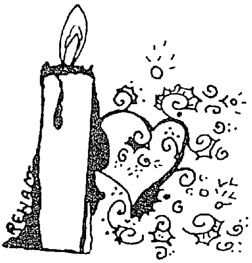
أنا طالبة في المرحلة الثانوية، أبلغ من العمر ١٨ سنة، مشكلتي في الكلام فأنا ثقيلة الكلام والنطق، من الصعب أحياناً أن أفهم السامع ما أقول إلا بعد أن أردد الكلام أكثر من مرة، هذه هي السنة الأخيرة لي في الدراسة الثانوية والطبيعي أن أواصل دراستي الجامعية، أحاول التدريب على النطق السليم حتى لا أواجه حرجا في حياتي الجامعية المقبلة، ولكني وجدت أنني أستطيع النطق بالكلام صحيحاً عندما أكون مع أسرتي أو بين صديقاتي وزميلاتي في المدرسة أو أي جماعة من الناس وأحاول أن أتكلم أشعر وكأن لساني مربوط لا أستطيع أن أحركه ولا يفهم مني الناس أي كلام.. عندما أفكر في حياتي أشعر بالتعاسة والألم ولا يسعني إلا البكاء.. لا أدري ماذا أفعل وأنا أجد نفسي منعزلة بسبب هذه المشكلة التي تعذبني.. فهل أجد عندكم الحل؟

ع. ع.

المشكلة تبدو في عينيك أكبر من حجمها الطبيعي بكثير لأنه من الواضح أنك قادرة على الكلام والنطق الصحيح ولكن الصعوبة تأتي عندما تكونين وسط الناس ولهذا فمشكلتك نفسية، والتغلب عليها يمكن بمعونة الطبيب النفسي نصيحتي لك أن تعرضي نفسك على طبيب نفسي لاكتشاف المخاوف الكامنة التي

تعرقل النطق عندك، ونصيحتي أيضاً أن تتجنبي المواقف التي تسبب لك الاثارة أو الانفعال أو الخوف.

استمري في محاولاتك للكلام عندما تنفردين بنفسك لأن سهولة الكلام في تلك الأوقات سوف تنمي ثقتك وتؤكد أن التعثر في النطق لا ينشأ من حالة مرضية عضوية ما دمت قادرة على التحدث بسهولة وأنت هادئة مطمئنة حاولي أن تقوي روابط الصداقة بينك وبين صديقة تأنس لك وتشعرين نحوها بالالفة والتعاطف، فالصداقة الحقة بلسم يشفي النفوس الجريحة.



ابدأ من الطريق السليم

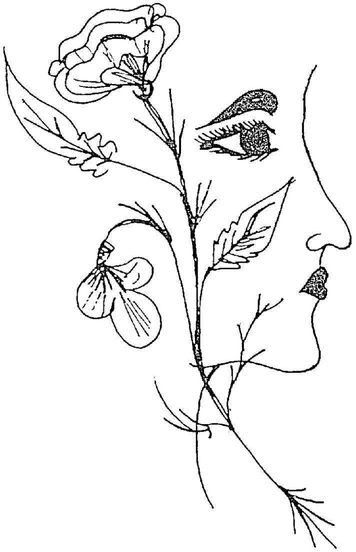
أنا شاب عمري ٢٠ سنة تركت التعلّم منذ سنوات بسبب فشلي في الدراسة، فقد رسبت أكثر من مرة بسبب عدم رغبتي في المذاكرة وتضييع وقتي في الرحلات والسفر للخارج والسهر مع الاصدقاء. ولكني مع مرور الأيام أصبحت أتعذب، حاولت العمل في أي مكان ولكني فشلت بعد أن تنقلت من عمل لآخر، وكلما التحق بعمل أشعر أنه غير مناسب لي ولا يليق بي، ولهذا أشعر أنني أعيش في دوامة من الندم على تركي للدراسة.

عندما يحاول والدي التحدث معي بشأن مستقبلي أرفض الحديث في هذا الموضوع ومما يزيد من تعبي واحساسي بالفشل أن أخواتي الصغار يتقدمون في دراستهم من عام لآخر وأنا ما زال حالي كما هو. أرشديني للطريق السليم.

ع. ح.

لا شك أنك صنعت مشكلتك بنفسك ولكن الجميل أن نعترف بأخطائنا ونحاول اصلاحها، ولهذا تأكد أن مفتاح السعادة واصلاح أحوالك في يدك أنت، أنت تشعر بالحسرة والندم لأنك تركت الدراسة وتتمنى لو أنك لحقت بإخواتك الذين يتقدمون في دراستهم، وأنا لا أجد أية مشكلة أمامك تمنعك من الدراسة، أنت ما زلت صغيراً وما زال أمامك الطريق طويلاً. ضع نفسك على

طريق العلم وثق أن والدك يحس بما في نفسك ولذلك فهو يحاول فتح الحوار معك دائماً لعله يستطيع مساعدتك إلى ما فيه مصلحتك، حاول الدراسة من جديد باصرار وعزيمة وستوفق بإذن الله .



أخاف الزواج ثانية

أنا سيدة مطلقة عمري ٢٣ سنة، تزوجت لمدة عام واحد تقريباً من أحد الأقارب وانتهى زواجي بالفشل وليس لي أولاد، وحتى أتغلب على ما ترتب على طلاقي من مشاكل ولأشغل وقت فراغي فقد فكرت في العمل وبالفعل استفدت كثيراً من هذه التجربة، مشكلتي أنه تقدم لي أحد الزملاء يريد الارتباط بي وهو يعلم بحقيقة وضعي ويصر على الارتباط بي رغم أنه لم يسبق له الزواج، أما أنا فأشعر بالخوف والتردد، أخاف أن أفشل مرة ثانية في الزواج وألسنة الناس لا ترحم المطلقة خاصة وأنني لم أفق بعد من صدمتي الأولى والرد على أسئلة الناس حول أسباب انفصالي عن زوجي، لا أعرف ماذا أفعل؟ هل أقبله زوجاً أم أرفضه حتى لا أعرض نفسي للقلق والخوف من فشل جديد؟

الحائرة ح . م .

لم أجد في رسالتك أي مشكلة، فلماذا الحيرة والنظرة المتشائمة من الحياة؟ إذا كنت قد فشلت في زواجك السابق فليس معنى ذلك أنك ستفشلين مرة أخرى، طالما ان المتقدم لك يعرف أنك مطلقة فلا مجال للتردد والخوف خاصة أنه ليس عندك أولاد يجعلونك تفكرين في حياتهم مع زوجة الأب أو زوج الأم، وإذا كان هو لم يسبق له الزواج فليس معنى ذلك بالضرورة أن يرتبط بمن لم يسبق لها الزواج أيضاً، طالما هو اقتنع بك فلا تترددي

وكم من زيجات سبق لأحد الطرفين الزواج وكتب لها النجاح والسعادة، لا تتوقعي حدوث مشاكل طالما أنت حريصة على توفير أسباب الراحة لزوجك وتأكدي أن زميلك هذا تدبر الأمر جيداً قبل أن يقدم على خطوة الزواج منك.

خذي من تجربتك السابقة درساً مفيداً لك ولحياتك المقبلة فقط وانزعي القلق من نفسك واستقبلي الحياة بقلب مشرق.

زوجي وصديقتي..!!

لم أكن أتصور أن أكون ضحية بهذه الصورة، قد تتهمونني بالسذاجة ومعكم كل الحق، جمعتني بها الدراسة كأصدقاء سنوات طويلة، حتى بعد أن تزوج كل منا وكون أسرة، استمرت صداقتنا وزاد عليها التزاور المستمر بين أسرتنا. ومضت سنوات على هذا الحال إلى أن بدأت صديقتي تشكو من الخلافات بينها وبين زوجها بسبب عدم انجابها، وانتهت هذه الخلافات بالطلاق. بالرغم من الجهود التي بذلتها أنا وزوجي للصلح والتوفيق بينهما.. المهم زاد إشفاقي وعطفي عليها وفتحت لها بيتي أكثر، وكان زوجي يبدي كثيراً من الاهتمام بشؤونها حتى انه كان يبدو قلقاً عندما كانت تخلف في موعد لها معنا، وشكرت زوجي على سلوكه مع صديقتي اعتقاداً مني أنه يجاملني في شعوري نحوها، وبعد فترة بدأت زيارات صديقتي لنا تتباعد وكنت عندما اسألها تتعلل بانشغالها في أمورها الحياتية وصدقت كل مبرراتها.

ولكن جاءت إحدى صديقاتي وأخبرتني أن زوجي على علاقة بصديقة عمري وأنه لا يفارقها، لم أصدق ما قالته في البداية ولكن تأكدت من كلامها وعندما صارحت زوجي بذلك لم ينكر وأكد ما قلته، ولم يكن أمامي إلا أن أطلب منه الطلاق حفاظاً لماء وجهي وحتى يرجع لرشده ويعود لبيته وأولاده أي

كنوع من التهديد، ولكن زوجي وبمنتهى البساطة نفذ ما طلبت والأكثر من ذلك أنه تزوج صديقتي.. أكاد أجن ولا أدري ماذا أفعل، هل تنتهي حياتي معه عند هذا الحد؟ وما هو مستقبل أطفالي؟ وكيف أتقبل أحساس بالغفلة والسذاجة خلال سنوات عمري السابقة.

ح. ع.

الذين قالوا.. «اتق شر من أحسنت إليه» لم يكذبوا، لن نلومك ويكفيك ما أنت فيه، فأنت مسؤولة أيضاً وشريكة لزوجك في الخطأ وما حدث لك يجب أن يكون عبرة لغيرك.

وفيما يتعلق بحل المشكلة أعتقد أن عليك أن تتحملي جانباً من المشكلة وذلك بأن يتولى بعض المعارف اقناعه بالعودة إليك فأنت الزوجة المحبة وأم أولاده فإذا عاد كان ذلك بمثابة الاعتذار عما فعله في حقك وعليك أن تغفري له هذه السقطة، أما إذا أصر على موقفه، فإنه بذلك يكون قد كشف عن معدنه ولا يستحق منك الندم، وعليك بالصبر وان تتوقفي عن تأنيب نفسك ولومها على ما حدث ولا تقسي على نفسك أكثر من هذا وتأكدي أن الحياة ستسير به أو بدونه.

خجول وانطوائي جداً

أنا شاب خجول وغير اجتماعي لدرجة كبيرة، فأنا بلا أصدقاء وكل من أصاحبه تكون مصاحبتي له سطحية للغاية ولا أشترك في أي نشاط بالمدرسة، علماً بأنني طالب ثانوي، ودائماً أتمشى وحدي بالمدرسة، وأغلب وقتي أقضيه في القراءة والكتب المدرسية. قد لا تصدقين أنني لم أزر منزل عمومتي منذ أكثر من عام لأنني خجول. كما أن والدي متزوج من أخرى.. انني أشعر بالخوف من كل الناس وأهرب منهم. ماذا أفعل هل أذهب لطبيب نفساني؟

طالب ثانوي

مشكلتك بسيطة جداً إذا كنت خجولاً فهذه مشكلة آلاف بل ملايين الشباب في العالم خاصة في مثل سنك، وعلاجها بسيط تناولته الأبحاث والدراسات مراراً وأصبحت روشته معروفة لحالتك، وهي أن تحاول الافصاح عما يساورك من مشاعر للمشرف الاجتماعي بالمدرسة وسوف يرشدك إلى بعض الطرق والوسائل التي تخفف من خجلك، ثم حاول جاهداً الانضمام إلى جماعات النشاط بالمدرسة فهي كفيلة برفع الحواجز التي تفصل بينك وبين زملائك. كذلك حاول التعرف على صديق يكون قريبا لنفسك وله نفس اهتماماتك.

وأخيراً اعتقد أن زواج والدك من سيدة غير والدتك كان له تأثير كبير على حياتك. فلا تجعل هذه الحادثة تؤثر على حياتك ومستقبلك لأن هذه سنة الحياة وهو حق لوالدك، حاول أن تحل مشكلتك وإذا لم تستطع أعرض نفسك على الطبيب النفسي ولا تتردد.

زوجي بخيل

أنا سيدة في الثلاثين من عمري. تزوجت منذ عشر سنوات، ولم أعرف للسعادة معنى، بدأت قصتي عندما أجبرني أهلي على الزواج واكتشفت من أول يوم لزواجي ان هناك تبايناً واضحاً بين وبين زوجي من حيث الأفكار والميول وكل شيء تقريباً، فأنا مثلاً اجتماعية وأحب الاختلاط بالناس، بينما هو لا يميل إلى الخروج ولو ظل في البيت شهراً كاملاً، وهو أيضاً قليل الكلام، وإذا حدث ودخل معي في نقاش فإنه يحاول فرض رأيه. المهم ان كل هذه الأمور حاولت التغاضي عنها على أمل حلها مع الأيام، ولكن مشكلتي الرئيسية هي أنه بخيل جداً، فأنا لا أعرف شيئاً عن أحواله المالية كما أنه لا يعطيني أية نقود إلا للضرورة القصوى بل انه لا يصرف على بيته وأطفاله مما اضطرني للعمل حتى استغني عن الطلب منه وأتمكن من تغطية مصروفاتي أنا وأولادي، فهو يبخل حتى عليهم ولا يشتري لنا أي شيء إلا بعد مناقشات طويلة ليقتنع بأهمية مطالبنا لقد أصبحت لا أحتمل هذه الحياة لدرجة أنني فكرت في الطلاق فقد زادت رزيلة البخل من التباعد بيننا، أنا لا أريد أن أهدم بيتي أو أحطم مستقبل أطفالي فهل هناك حل لاصلاح الأمور بيني وبين زوجي؟

غ. ع

مشكلتك يا سيدتي غريبة، فأنت تعيشين مع زوجك منذ

عشر سنوات والمفروض أنك تعودت على تصرفاته، ولكن الغريب أنك الآن فقط تعلنين اعتراضك. . على أي حال مشكلتك فيها عبرة لكل زوج لا يبالي بمشاعر زوجته ويحرمها من حاجاتها المادية دون أن يعرف مدى التعاسة التي يسببها لها، فالبخل داء يباعد بين الرجل وزوجته وأولاده ويضعف كثيراً من الروابط بين أفراد الأسرة الواحدة.

أعتقد أن انتظارك طوال هذه السنوات كان بغرض اعطائه الفرصة كي يتغير ولكنه لم يتغير مما زاد من تعقيد المشكلة وجعل أيضاً فكرة الانفصال بينكما تبدو مستبعدة، لهذا فإنني أنصحك بأن تحاولي مرة أخرى تحقيق شيء من التقارب مع زوجك، فليس هناك إنسان إلاّ وفيه خصال طيبة نستطيع أن نلمسها ونحركها فيه، تحدثي مع زوجك في أمور علاقتكما وتجنبي حدوث مواجهة عاصفة بينكما ولتكن البداية محاولة التركيز على الجوانب الايجابية في حياتكما ودفع زوجك إلى الاهتمام بشؤون أسرته وسيتبع ذلك بطبيعة الحال أن يتعرف زوجك على حاجات بيته الحقيقية ولتحاولي التركيز على استثارة مشاعر الأبوه فيه، وتأكدي أنك وحدك قادرة عن طريق الحب واللين أخذ ما يكفي حاجتك، واهتمي بأبنائك ولا داعي لمطالبته بشراء الكثير فمن الأفضل أن يكون عطاؤه لكم عن حب ومعرفة بحاجات الأسرة. وأشكري الله على أن زوجك ليست له عادات أخرى تحطم حياته وبيته.

خطيبتك أولى بك

أحببت فتاة، ودام حبنا لأكثر من عامين كنا في غاية السعادة، نبني بأحلامنا بيت المستقبل، وفجأة علمت أنها خطبت لشخص آخر، وتم زواجها، بعد ذلك علمت أنها كانت مرغمة على قبول هذا الزواج لتمسكها بحبي الذي لم تصارح به أحداً.

لم يكن بيدي ما أفعله إلا أن أطوي مشاعري نحوها وأودعها في عالم النسيان، بعد فترة استجمعت مشاعري وأحببت فتاة أخرى وخطبتها، إلى أن علمت أن حبيبتي الأولى قد طلقت من زوجها وأرسلت من تخبرني بانفصالها عن زوجها مذكرة أياي بالحب القديم وهي لاتعلم أنني خطبت فتاة أخرى بعد زواجها.

الآن ماذا أفعل.. هل أترك خطيبتي التي أحببتها من أجل فتاتي الأولى التي ضحت بنفسها وبيتها؟ أرشدوني.

ع.س

ـ تقول في رسالتك ان فتاتك الأولى لا تعلم بأنك خطبت فتاة أخرى، وبالتأكيد انها لو علمت بذلك لتغير الموقف وربما لما تم طلاقها، لأن انفصالها عن زوجها مرتبط في ذهنها بالعودة إليك، ولكن ما ذنب خطيبتك التي أحببتها وأحبتك، برأيي أن

تستمر مع خطيبتك ولا مبرر لتحطيم عواطفها دون ذنب، أترك الماضي بما فيه، أما فتاتك الأولى فستدبر أمرها وقد تعود لزوجها وتقنع بحياتها أو تتصرف بما تراه في صالحها.

مشاعر المراهقة

عمري ١٥ عاماً مشكلتي تتلخص في أنني أشعر أن أهلي الذين أحبهم حباً كبيراً وأعمل كل شيء من أجل إرضائهم أشعر أنهم لا يحبونني ولا يشعرون أني أعيش معهم أو أن لي وجوداً في المنزل، وهم لا يأخذون رأيي في أي شيء. انني أجلس وسطهم في صمت لدرجة أنني أتصور أنني لو اختفيت وسطهم يوماً أو أكثر فهم لن يشعروا لغيابي، أنا في حيرة من أمري فقد أصبحت حبيسة الوحدة والحزن ولا أدري ماذا أفعل؟

ن. ي

في عمرك هذا يا ابنتي تكون الفتاة حساسة، فأنت في مرحلة حرجة من العمر، مرحلة الانتقال من طور الطفولة إلى الأنوثة وفي هذه المرحلة تتعرض الفتاة لحالات نفسية مختلفة سببها الحساسية المفرطة، ولهذا لا تتصوري أن أهلك لا يحبونك، فلا يوجد في الدنيا من لا يحب ابنته فلذة كبده، اخرجي من وحدتك وحاولي مشاركة أهلك الحديث والرأي ولا تنتظري أن يأخذوا رأيك، قولي رأيك بصراحة وشجاعة ولا تجعلي الوهم يسيطر على حياتك وأفكارك، وأتركي كلمة الحزن والوحدة فأنت في عمر الزهور والحياة جميلة أمامك، حاولي أيضاً القراءة والاطلاع حتى تكون أراؤك صائبة وأفكارك ناضجة ولا تعيشي داخل أسوار الحزن والوحدة والوهم.

المظهر وحده لا يكفي

أنا شاب عمري ٣٠ سنة تعرضت لحادث قبل ثماني سنوات وبسبب هذا الحادث فقدت عيني اليسرى وأصاب الشلل يدي اليمنى، وأحمد الله على كل شيء وأنا الآن أعمل في وظيفة وأقود سيارة وفكرت في الزواج لتستقر حياتي، وحين تقدمت للزواج من ابنة عمي رفضت بحجة أنني لست سليم البدن، أنا أعلم أن هذا قدري، وكنت قد تقبلت حياتي، لكن رفضها جعلني أكره الحياة، انني اتساءل ماذا تريد الزوجة من زوجها؟ هل هو المظهر فقط أم أن تبحث عن رجل يحترمها ويحافظ على كرامتها؟ ماذا أفعل وأنا أرغب في الاستقرار؟

س. غ

ـ أنت شاب مؤمن استطعت أن تحقق الكثير، ولكن رفض ابنة عمك يجب الا يجعلك تفقد ثقتك بنفسك هكذا، وتأكد أنها لا تستحقك لأنها لم تر الجوانب الأخرى من شخصيتك، وإنما بحثت عن المظهر ولم تفكر لحظة أنها ربما تزوجت شخصاً وسيماً وتعرض لمثل ما تعرضت له، لا تندم ولا تفقد ثقتك بنفسك، فكثيرات على الاستعداد للاقتران بك، ومع الأيام ستجد الزوجة المناسبة بإذن الله التي تفضل الجوهر على المظهر.

هو يرفض حتى أن يخطبني

أنا فتاة في الثامنة عشرة من عمري، تعرفت على شاب يدرس في الجامعة، وبعد مدة طلبت منه أن يتقدم لخطبتي حتى يسد الطريق على ابن عمي فلا يجعله يتقدم لخطبتي، ولكن للأسف رفض بحجة أنه لا يملك الآن إمكانية الانفاق على بيت بالاضافة إلى أنه يريد أن يكمل دراسته العليا، أنا لم أطلب منه الزواج، فأنا غير متعجلة ولكنني فقط أردت أن أخطب له لأسد الطريق في وجه ابن عمي، وحتى الخطوبة يرفضها.. ماذا أفعل؟

ق. س

نعم أتركيه وانسيه تماماً، فهو لم يسد الطريق أمام ابن عمك ولكنه أغلق الطريق في وجهك أنت بإعلانه عدم التمكن من خطبتك لأكثر من سبب وكلها أسباب ليست مهمة ومنطقية، وأسبابه تقول لك بصراحة أنه لا يريدك زوجة ولكنه يريدك لعبة يلهو بها وعندما يحل اللعب أو يحين وقت الجد يتركها ويمضي، لقد أهدرت كرامتك وأخطأت خطأ كبيراً عندما طلبت منه أن يخطبك ويقوم بدور الفارس الشهم، هو لا يريدك ويقول لك ذلك بطريقة مهذبة، فتوفير الامكانيات يحتاج وقتاً، والدراسات العليا تحتاج وقتاً فإن شئت اصبري على ما أنت فيه حتى يأخذ كل شيء وقته وإلا فلا.. أتركيه وانسيه، فقد كان صريحاً معك وهذا يكفي، أتركيه قبل فوات الأوان.

نزوة عابرة

أنا سيدة في الثانية والثلاثين من عمري، تزوجت منذ عشر سنوات كنت خلالها في غاية السعادة مع زوجي، ورزقنا بثلاثة أطفال، ولم أر من زوجي إلا كل الحب والوفاء والإخلاص، ولكنني ومنذ عدة شهور بدأت ألاحظ بعض التغيرات على تصرفات زوجي، فهو دائماً عصبي، وغالباً ما يقضي وقته خارج البيت متعللاً بالعمل، والأكثر من هذا أنه أصبح لا يهتم بأولادنا كما كان فهو يهمل دراستهم ولا يقبل على اللعب أو الترفية عنهم، بل انه يعترض دائماً إذا ما سمع أصواتهم أو صراخهم في حين أنه كان يسعده اللعب معهم واحضار الهدايا والألعاب لهم، وقد ظننت في بداية الأمر أن زوجي تواجهه مشكلة في عمله وأنها فترة لن تستمر طويلاً وقد مر على ذلك ما يقرب من سنة وهو على هذه الحالة إلى أن أخبرتني إحدى صديقاتي بأنه على علاقة بامرأة أخرى، وقد تأكدت بالفعل من هذه العلاقة، وأصبح عليّ أن أتخذ موقفاً في ضوء ذلك، أرشدوني ماذا أفعل هل أواجهه بالحقيقة أم أحمل أطفالي وأذهب إلى بيت أهلي أم أصبر على تصرفات زوجي حتى يعود إلى رشده؟.

أ. س

ـ واضح من رسالتك مدى عمق تفكيرك ومحافظتك على بيتك وأسرتك وهذا يجعلني أؤكد لك أن تصرفات زوجك هذه ما

هي إلا نزوة عابرة ثم تزول لأنه لا يعقل أن يرمي أطفاله وزوجته وأسرته التي أحبها في سبيل نزوة عابرة لذلك أنصحك بقليل من الصبر والانتظار حتى يعود زوجك إليك وإلى أولادك، أما ان تواجهيه بحقيقة الأمر فإن ذلك لن يفيد كثيراً فقد يلجأ إلى النكران أو التورط في علاقته بشكل أكبر وأعتقد أن هذه المواجهة لا يجب أن تتم إلا بعد أن تفشل كل جهودك معه، فكري ثانية وستجدين أنه ليس أمامك إلا الصبر لأنه الطريق الوحيد لإعادة زوجك إلى منزله وأولاده وتركيز الرعاية لهم حتى تعوضيهم عن اهمال الأب. فقد تضاعفت مسؤولياتك وكان الله في العون.

قصر القامة

أنا فتاة أبلغ من العمر ٢٥ سنة، انهيت دراستي الجامعية وأعمل في مركز محترم، مشكلتي أنني قصيرة القامة، من يراني يعطيني من العمر ١٥ سنة ولم يعجب بي أي شاب حتى الآن، ولم يتقدم أحد لخطبتي، بالرغم من أنني متحجبة وألبس الملابس المحتشمة، وعلاقاتي حسنة مع صديقاتي والأهل الذين يتطلعون إلى الشاب الصالح الذي اقترن به ولا يهمهم مقدار المهر، وبالرغم من أنني أبعدت فكرة الزواج عن عقلي منذ زمن، ولكن ماذا أفعل ووالدي ووالدتي يحلمان باليوم الذي أتزوج فيه ويكون لدي أسرة وأطفال خاصة وأنا ابنتهم الوحيدة.

ف. ن

ـ ليس ذنبك أنك قصيرة القامة فهذه إرادة الله، وليس لأحد اعتراض عليها كما أن قصر القامة ليس عيباً فقيمة الإنسان لا تقدر بقصره أو طوله أو وزنه وإنما قيمة الإنسان في فكره وعلمه وصلاحه وتدينه وفيما يقدمه لمجتمعه من صالح الأعمال، وأنت والحمد لله انهيت دراستك بتفوق وتقومين بعملك لخدمة وطنك والمساهمة في بناء المجتمع، وطريق المستقبل مفتوح أمامك فلا يحزنك ما تمرين به من ظروفك فأنت لست كبيرة في السن وسيأتي اليوم الذي يتقدم لك فيه الشاب المناسب الذي يعجبه في الفتاة رجاحة عقلها وتدينها واحتشامها فلا تفكري كثيراً في هذه

المشكلة ولا تجعليها تقلق راحتك وتشغل بالك كثيراً.

أما خوف الأهل عليك فهذا شيء طبيعي لأن كل أب وكل أم يتمنون اليوم الذي تتزوج فيه بناتهم، فلا تفقدي إيمانك بالمستقبل وما يحمله إلينا من جديد.

الطلاق والأبناء

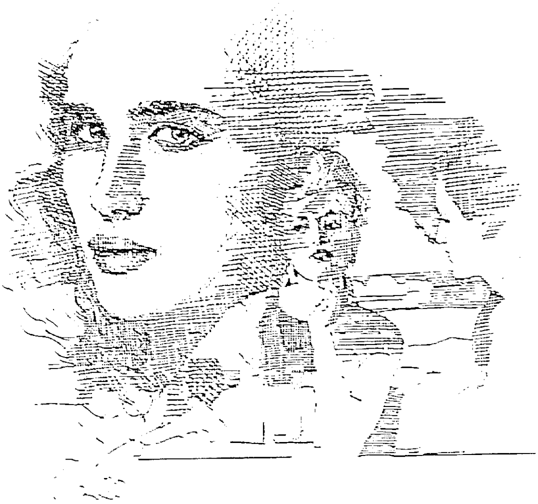
أنا فتاة في السابعة عشرة من عمري انهيت دراستي الثانوية رغم كل العقبات التي واجهتني ولم التحق بالجامعة بسبب ظروفي النفسية نتيجة طلاق أبوي، فأنا منذ طلاقهما إنسانة أخرى تماماً، حيث لم أعد قادرة على التركيز كما أنني لا أستمتع بشيء حتى بعلاقاتي بصديقاتي، فأنا أشعر دائماً أن إرادتي لا يمكن أن تثير اهتمام أحد، وأميل إلى العزلة عن الجميع رغم أني كنت اجتماعية من قبل، كذلك فأنا دائماً مترددة حتى أنني لا أستطيع اتخاذ القرار بشأن اكمال تعليمي الجامعي. . ماذا أفعل في مشكلتي المعقّدة؟

س. م

- واضح من رسالتك أن تجربتك كانت قاسية تعرضت لها في سن صغيرة، ولكنك تستطيعين التغلب على مشاكلك لتعيشي مثل صديقاتك ففي العالم ملايين الفتيات اللائي يواجهن نفس ظروفك ويعانين من نفس مشكلتك، فأنت لا ذنب لك فيما حدث، والطلاق الآن واقع لا سبيل إلى تغييره فلا تجعليه أمراً مؤرقاً يشغلك دائماً. انظري إلى أمك نفسها وستجدين أنها تجاوزت مرحلة الصدمة وأوجدت صيغة جديدة لحياتها حاولي أن تفعلي مثلها، وكما قلت فإنك لست خجولة ولا منعزلة ولكن الظروف هي التي فرضت عليك واقعك الآن،

لهذا حاولي من جديد الاختلاط بصديقاتك.

جربي أن تتخلي مرة عن الخجل والخوف وتطرحي أفكارك بثقة وحرية وطلاقه وستجدين من يستمع إليك ويناقشك ويقنعك وتقنعيه، ويبقى أهم شيء في حياتك وهو ضرورة اكمال دراستك الجامعية، ركزي كل جهدك في هذا المجال وستجدين في عالم الجامعة والدراسة ما يخرجك عن عزلتك ويساعدك على بناء مستقبل أفضل لك بإذن الله.



مشاكل السنة الأولى من الزواج

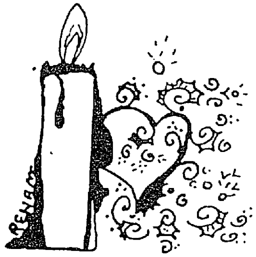
أنا شاب في الخامسة والعشرين من عمري، تزوجت منذ عدة شهور من فتاة في الثامنة عشرة من عمرها عن حب وتفاهم ومودة، وعشت في بداية زواجنا في سعادة وحب مع زوجتي فهي مهذبة وحنونة على خلق طيب ولكنني لاحظت في الآونة الأخيرة أنها بدأت تتغير نحوي وتغيرت معاملتها لي، وبدأت تنشأ بيننا المشاكل وفي إحدى المرات أخبرتني أنها لم تكن تحبني وأنها وافقت على الزواج مني لكي تتخلص من حياتها مع زوجة أبيها التي كانت تعاملها بقسوة وتضغط عليها من أجل الزواج والتخلص منها. إن زوجتي تطلب مني الآن الانفصال.

إنني ما زلت أحبها ورغم ما تقوله فإنني أشعر أنها تبادلني نفس المشاعر والأحاسيس وأن ظروفها النفسية تجعلها غير قادرة على تحديد موقفها. ولكنني لا أدري ما الذي دفعها إلى طلب الانفصال.. فكيف أتصرف؟

م. ح.

واضح من رسالتك أن زوجتك مرت بظروف في حياتها في بيت أسرتها وعانت من قسوة زوجة أبيها لهذا فإن واجبك نحوها يكون أصعب طالما أنك تقول أنها تحبك وأنت تحبها. ربما دافعها إلى هذا الموقف هو أنها لم تلمس خلال فترة زواجكما

مودة وعطفا أو تفاهما فالحب ينمو بالمعاشرة الطيبة والمعاملة الحسنة وبالنسبة لك فإن زواجك لم يمض عليه سوى شهور قليلة وبالتالي من الصعب اصدار أحكام متسرعة عن نجاح حياتك الزوجية أو فشلها، فأنت في بداية الطريق وإذا كنت تحب زوجتك فعليك أن تساعدها على أن تعرف واجباتها نحوك خاصة أنها ما زالت صغيرة وظروفها كانت صعبة، حاول أن تبث السكينة في قلبها وأن تشعرها بالحب والأمان والحنان الذي حرمت منه خاصة أنك تثني على أخلاقها وسلوكياتها كذلك فإن السنة الأولى من الزواج تكون من أصعب السنوات على الزوجين حيث انها تكون كلها محاولات من جانب كل طرف لفهم الطرف الآخر وعليك بالانتظار والمحاولة لبناء عش سعيد وبيت طيب.



أتمنى صداقة أختي!!

أنا فتاة في السادسة عشرة من عمري مشكلتي الوحيدة هي أختي الصغرى التي دائماً ما أدخل في مشاكل معها فهي تكرهني وتحقد عليّ دون أي سبب رغم أني دائماً ما أرعاها وألبي طلباتها وأحاول تدليلها لكنها تقابل كل ذلك بالجحود والنكران مستغلة أن أبي وأمي دائماً ما يقفان معها ضدي، لقد وصلت في كراهيتها لي إلى حد محاولة الدس والوقيعة بيني وبين والدي في كل شيء وهي تختلق افتراءات لا أساس لها، وهما يصدقانها، لقد وصل الأمر إلى حد القطيعة بيني وبينها، فلا نتبادل الحديث أبداً، انني أعاني من هذه المشكلة وأتمنى أن تنشأ بيني وبين أختي علاقة حب وود وصداقة، فماذا أفعل؟

ح. س.

علاقتك بأختك ليست مشكلة كما تقولين ولكنها ظروف مرحلة سنية معينة تزول مشاكلها مع الوقت. وأختك لا تكرهك كما تتصورين ولكنها فقط تحس بشيء من الغيرة منك ربما لتقارب السن بينكما، فهي تريد أن تقول للجميع انها كبرت ولم تعد طفلة، وإذا فهمت ظروفها النفسية فستجدين أنك تستطيعين التخفيف من حدتها بتغيير أسلوبك في معاملتها، حاولي أن تقتربي أكثر من شقيقتك، واجعليها تشاركك حياتك ومشاكلك وأفراحك، تحدثي إليها كثيراً واجعليها تشعر بأنك تعتبرينها

شخصية جديرة بثقتك، تصرفي معها ببساطة ودون تعال ولا تجعليها تشعر بتدخلك في حياتها ومحاولتك السيطرة على تصرفاتها باعتبارك الأخت الكبرى، وستجدين أنها ستغير موقفها تدريجياً، بل أنك ستكسبينها كصديقة أقرب إليك من كل الصديقات.

المعاكسات التليفونية

بعد أن ضاقت بي دنيا الأمل، لم يبق لدي سوى أن أرسل مشكلتي لمجلتكم الغراء لعلّي أجد لها حلاً مناسباً، فأنا فتاة أبلغ من العمر ١٦ سنة يشهد لي الجميع بأني جميلة وعلى أخلاق طيبة، ومنذ سبعة أشهر انتقلنا بالسكن إلى منطقة جديدة، وهناك تعرفت على فتاة مهذبة أخلاقها طيبة، وفي احدى المرات كنت أتبادل معها الحديث والكلام فأخبرتها أنني ومنذ انتلقنا إلى هذا السكن أتعرض لكثير من المعاكسات التليفونية من الشباب وأنني أرد عليهم رداً شديداً بالرفض، ولكني صدمت بأن صديقتي الجديدة تقول لي ان الشاب الذي يحدثني في التليفون يحبني بينما أنا أتجاهله وهذا يعني أنني متكبرة ومغرورة. وفي اليوم التالي فوجئت بهذا الشاب يحدثني في التليفون ويقول إن صديقتي أبلغته موافقتي ورغبتي في الحديث معه ولكني نهرته وطلبت منه عدم الاتصال مرة ثانية، فكان رده أنه لن يرحمني لأنني بذلك أعبث بمشاعره وأنه سوف يخبر أخي الكبير بأنني على علاقة به وكذلك كل من نعرفه.. أرجوك دليني على الصواب فأنا خائفة من النتائج.

المحتارة ج. ع. الدوحة

المشكلة التي تتحدثين عنها أصبحت مع الأسف ظاهرة من الظواهرة المرضية في مجتمعنا وقد تناولناها من خلال التحقيقات

الصحفية على صفحات المجلة وأشرنا إليها كثيراً ونبهنا إلى خطورة المعاكسات الهاتفية وما يترتب عليها من آثار مدمرة.

ولا أملك إلا أن أوجه نداء لهذا الشاب وغيره لكي يتركوا هذ التفاهات والأفعال السيئة ويعرفوا أننا مسلمون لا تسمح أخلاقنا وتعاليمنا بمثل هذه التصرفات وأناشد هذا الشباب المستهتر أن يقلع عن هذه التصرفات اللا أخلاقية والتي ظهرت في أوساط الشباب الذي يعاني من الفراغ ولا يجد ما يشغل به وقته إلا إزعاج الآخرين والإساءة إلى تقاليدنا العربية الأصلية.

كذلك عليك أن تحذري من صديقتك هذه لأن تصرفها لا يدل على أنها صديقة حقة، ويمكنك أن تخبري والدتك أو شقيقتك الكبرى بما حدث حتى تأمني جانب هذا الشاب المستهتر وتأكدي أن تصرفاتك طالما أنها سليمة سوف تمنعك من الوقوع في أخطاء كثيرة وسيقف شقيقك إلى جانبك لابعاد هذا الشاب المستهتر من طريقك.

الغيرة القاتلة

أنا سيدة في الخامسة والعشرين من عمري، عانيت كثيراً من قسوة الحياة في بيت أهلي بسبب تشددهم وقسوتهم في معاملتي مما جعلني أتمنى الخلاص من الحياة معهم بأي ثمن، ولهذا وافقت على أول رجل تقدم لخطبتي رغم أنني لم أكن أعرف عنه أي شيء وهو أكبر مني بخمس عشرة سنة، ومتزوج ولديه أولاد، وقد وافقت على الزواج بشرط واحد وهو أن يسكنني في بيت مستقل بعيداً عن أهله وزوجته الأولى وأولاده، كنت أتمنى أن أجد مع زوجي السعادة التي تعوضني كل ما عانيت من قسوة أهلي، لكنني منذ الزواج أعيش في جحيم بسبب غيرة زوجي المبالغ فيها، فهو يمنعني من الخروج أو استقبال أحد حتى من أسرتي أو أمي وأخوتي أثناء غيابه لقد حاولت كثيراً اقناعه بتغيير معاملته لي، إلا أنه يتمسك بموقفه ويوجه لي السباب والاهانات ويقول إن السبب في كل ما يفعل هو أنه يغار عليّ، لقد طلبت منه الطلاق أكثر من مرة، لكنه يرفض، فماذا أفعل.

ع. ع.

لا شك ان اندفاعك وراء الزواج من البداية كان خطئاً كبيراً فالزواج علاقة أهم وأسمى من أن تتخذ الفتاة قراراً بشأنها دون تفكير ولمجرد الهروب من متاعب تعيشها في بيت أسرتها، على

أي حال لن نتحدث فيما مضى طالماً أن الزواج قد تم بما فيه من مشاكل ومتاعب ومحاولة للبحث عن حل، على أي حال حاولي التحدث إلى زوجك بهدوء ودون شجار وبيني له مدى معاناتك من معاملته لك لعله يستجيب ويغير من أسلوب معاملته لك، أما إذا لم يستجب لطلبك فحاولي الاستعانة بأهلك فهم أقرب الناس لك مهما كانت مشاكلك معهم قبل الزواج فهم كانوا يعملون لصالحك وسعادتك اشرحي لوالدك أو أحد اخوانك متاعبك مع زوجك وربما يكون لتدخلهم أثر ايجابي في الضغط عليه ليغير من معاملته لك ويحسنها وتمنيات لك بالتوفيق.

زوج بلا شخصية..!

أنا سيدة في الخامسة والعشرين من عمري، تزوجت منذ ست سنوات وعشت مع زوجي في سعادة وهناء، كان زوجي خلالها حنوناً عطوفاً لا يرفض لي طلباً يسعى من أجل سعادتي بكل الطرق، ولكن بدأت مشكلتي عندما نشأ خلاف بين أهل زوجي وأهلي انتهى بالقطيعة بينهم، لكنني أنا وزوجي حاولنا حل الخلافات بينهم دون جدوى ولم نجد أمامنا سوى الوقوف على الحياد فقد كان زوجي يأتي معي لزيارة أهلي أزور أهله وأودهم أي أننا حاولنا الخروج عن دائرة الخلاف، ثم فجأة طلب أهل زوجي منه أن يطلقني، ولما رفض أرغموه وقالوا له انهم سيتبرأون منه إذا لم يطلقني، وأخيراً رضخ زوجي لطلبهم وطلقني، وعدت إلى بيت أهلي أبكي ليلاً ونهاراً، فأنا أحب زوجي وهو أيضاً يحبني ولا أستطيع الحياة بدونه ولا أدري كيف اقتنع برأيهم هذا؟ فماذا أفعل؟

س. ع

مشكلتك يا سيدتي غريبة فأنا لا أفهم كيف أن زوجك يحبك كل هذا الحب ويقتنع بسهولة بالتخلي عنك، فأنا أعتقد أن الحب كثيراً يجعلنا نبتعد عن الحقيقة وهذا ما حدث معك، كان حبك جعلك تبتعدين عن أساس المشكلة وهي زوجك الذي سلم أمره وحياته لأهله يتصرفون فيها كما يشاءون وينصاع لهم

ويطلقك دون التفكير في حياته وبيته ومستقبله لهذا أنصحك بأن تكوني واقعية وتواجهي مشكلتك بشجاعة وثبات، واجهي زوجك وتحدثي معه، وعليه أن يثبت وجوده وشخصيته ويعيدك إليه، أما إذا رفض وتخلى عنك بعد كل هذه السنوات والحياة السعيدة المشتركة بينكما فاتركي من تركك وكوني أكثر واقعية، وقد يكون ذلك خيراً لك.

ابني مشكلة

أنا سيدة متزوجة وعندي طفلان، مشكلتي هي ابني الأكبر الذي يبلغ عمره ١٢ سنة، وهو تلميذ بالصف السادس الابتدائي، وهو لا يحب الدراسة منذه صغره كما أنه لا يصغي لشرح مدرسيه بسبب عدم تركيزه، وإذا حاولت إعادة الشرح له في البيت أجده مشغولاً بأمور أخرى وكل تفكيره في اللعب والتليفزيون والتنزه حتى انني اضطر إلى قضاء ساعات طويلة في التدريس له، دون تحقيق نتيجة جيدة رغم أنه ذكي وسريع الفهم لكنه يرفض التركيز، ولأنه يحصل دائماً على درجات ضعيفة فإن والده يقسو عليه ويفضل شقيقه الأصغر عليه ولهذا أجده دائماً خجولاً جداً وغير اجتماعي، ورغم انتهاء العام الدراسي إلا أنني دائماً ما أفكر في حل لمشكلة ابني التي تؤرقني... فماذا أفعل؟

س. م

ـ لا داعي للقلق بشأن ابنك، فهذه المشكلة تواجه عدداً كبيراً من الأمهات وهي مشكلة عدم التركيز ورغبة الأولاد في اللعب والجري ومشاهدة التليفزيون قد تكون الصورة واضحة بشكل كبير بالنسبة لابنك لكن أعتقد أنها لا تدعو للقلق ومع مرور الأيام فإن ابنك سيتحسن ويشعر بالمسؤولية وأفضل ما يمكن أن يساعده هو المزيد من الحب، حاولي اقناع زوجك لأن العنف لا يفيد وان المطلوب هو الكثير من الحب والحنان، جربي

أسلوب مكافأة ابنك على كل تقدم يحققه في الدراسة مهما كان ضئيلاً فهذا سيجعله يشعر أنكما تقدران جهده وتحترمانه، ولكي تزيدي من ثقته بنفسه حاولي أن تكلفيه بأداء بعض الأشياء حتى يشعر بأنه يتمتع بثقتك وأنه قادر على تحمل المسؤولية، وبهذا وبالتدريج سيحدث تحول في علاقة الولد بك وبوالده وسيكون لديه دافع أقوى للتقدم في دراسته، المهم ألا يشعر أنكما تلاحقانه باللوم دائماً وأن تتيحا له فرصة التعبير عن نفسه في مجالات أخرى غير الدراسة.

هل أتزوجها

أنا شاب في الثانية والعشرين من عمري، موظف بإحدى الدوائر الحكومية، لي ابنة عم أميل إليها كثيراً أو أفكر في الزواج منها وأعتقد أنها أنسب فتاة يمكن أن أرتبط بها وأكون سعيداً معها فهي على قدر لا بأس به من الجمال ومهذبة وهادئة في طباعها، ولكن مشكلتي أن أخي الأكبر كان يحبها منذ فترة طويلة وكان يرغب في الزواج منها، وقد صارحها بذلك ولكنهما اختلفا وانتهت علاقاتهما وتزوج أخي من حوالي سنة من فتاة أخرى هي حالياً حامل وتنتظر مولودها الأول، وكل أحواله مستقرة ولا يعاني من مشكلات مع زوجته.. فهل أتقدم لخطبة الفتاة أم أن هذا يمكن أن يؤدي لمشكلات مع أخي الأكبر الذي أحبه وأكن له كل احترام وتقدير؟

ع. م

ـ لا أرى سبباً واضحاً يمنعك حالياً من التقدم لخطبة هذه الفتاة، فأخوك كما تقول اختلف معها وتزوج من أخرى وأصبحت له أسرة مستقرة وسعيدة ولا بد أنه نسي الماضي ولم تعد ابنة عمك تمثل شيئاً من حياته، ولكن لكي تتجنب أي نوع من سوء الفهم فمن الأفضل أن تعرض الأمر على أخيك أولاً، أعرض عليه الأمر كما لو كنت تريد استشارته في أمر زواجك ولا تشر للماضي وبهذه الطريقة المباشرة سوف تعرف حقيقة موقفه، ولكن

قبل ذلك عليك أن تعيد التفكير في الأمر من وجهة نظرك أنت فقد تؤثر علاقتها السابقة بأخيك على حياتك مستقبلاً وموقفك منها. فكر في الأمر كثيراً حتى لا تقدم على الزواج إلا بعد أن تكون واثقاً تماماً من استطاعتك التغلب على أية مشكلات محتملة.

والدي يتحكم في تصرفاتي ومستقبلي

أنا شاب في العشرين من عمري، مشكلتي هي محاولة والدي وأهلي التحكم في كل تصرفاتي ومستقبلي وفرض آرائهم في كل صغيرة وكبيرة في حياتي، فمن البداية وأمام اصرار والدي تخليت عن استكمال تعليمي لأدير أعماله وأساعده في تجارته رغم أنني كنت أتمنى أن أكمل دراستي وبهذا فقدت أملي في مستقبل علمي أفضل، وأنا الآن أصبحت مهدداً بفقد حياتي العائلية أمام اصرار والدي على زواجي من ابنة خالي وعندما رفضت عرض عليّ الزواج من ابنة عمي وبهذا وضعني أمام اختيار صعب لاحداهن وأمام رفضي لهذا الأسلوب العقيم الذي يتسم بمحاولة السيطرة الكاملة على شخصيتي وحياتي وجدت والدي يثور ويغضب ويقول انه يتبرأ مني وهو يرفض الحديث معي أو حتى الوجود في مكان أكون فيه.

الآن ماذا أفعل؟ هل أرضخ لضغط والدي؟ أم أعصي أوامره وأبحث عن شريكة حياتي بالأسلوب الذي يناسبني ويحقق أملي في حياة زوجية سعيدة بعد أن ضاع أملي في مستقبل علمي أفضل.

الحائر س. س

ـ واضح من رسالتك أنك ومن البداية وقفت مسلوب الارادة أمام رغبة والدك وأهلك في موضوع مهم جداً ويتعلق

بمستقبلك وحياتك وهو استكمال تعليمك في وقت يسعى فيه كل الشباب اليوم من أجل العلم والتعليم ومن الطبيعي أن يكون موقفك السلبي في الأول له تأثير حالياً على اصرار والدك على اختيار زوجة لك وأنت وحدك المسؤول عن هذا الموقف.

فاحترام الوالدين وحبهما واجب ولكن مع كبر الأولاد لا بد أن نعاملهم كأخوة نعطيهم حرية الحركة والتصرف بدرجات حتى يصلوا إلى درجة النضج الكامل.

وأخيراً عليك أن تحدد مصيرك ومستقبلك بنفسك وتتحمل النتائج مهما كانت، ومن المؤكد أن والدك عندما يجد لديك الأسلوب السليم في التصرف سيترك لك حرية الاختيار ويكون فخوراً بك وليس وصياً عليك.

ولهذا حاول اقناع والدك بوجهة نظرك بهدوء تحدث معه عن رغبتك في اختيار الإنسانة التي سوف تسعدك واذكر له أن من حقك أن تحدد مصيرك ومستقبلك خاصة أن تصرفاتك خلال الفترة الماضية كانت تنم عن تحمل المسؤولية وتنطلق من خلال قدرات وأعمال الرجال.

هل استقل بحياتي؟

أنا شاب في العشرين من عمري موظف حكومي. . عشت طيلة حياتي في بيت لا يعرف معاني الحب والعطف والحنان، فقد توفيت أمي وأنا في مرحلة الطفولة، وتزوج أبي من امرأة أخرى، ومنذ هذا الزواج بدأت رحلتي الطويلة مع العذاب والشقاء. فزوجة أبي أحالت البيت إلى سجن وجعلتني أعيش في تعاسة دائمة، واستمر هذا الوضع حتى بعد ان كبرت، فالمشكلات بيننا لا تنتهي حتى أصبحت روتينية ولا يمر يوم دون أن تحدث مشكلة أو مشاجرة وفي معظم الأحيان تكون لأسباب تافهة تتعمد هي المبالغة فيها وتحولها إلى مشكلة كبيرة إن ما يضايقني أكثر أنني في كل مشكلة أحاول أن أشرح لأبي وجهة نظري ولكنه للأسف لا يقتنع بكلامي أبداً، ويفعل كل ما تريد ويصدق كل كلمة تقولها. . انني أعيش في جحيم بسبب مضايقاتها الدائمة وأفكر أحياناً في ترك البيت والاستقلال بحياتي، لكنني أعود فأفكر في أبي الذي أصبح كبيراً يحتاج إلى وجودي معه كما أنني أحب اخوتي الصغار من زوجة أبي ولا أرغب في الابتعاد عنهم. . أرجوك ساعديني على اتخاذ القرار السليم.

ع. م.

رغم ما تتحدث عنه من خلافات ومشاجرات ومشاكل إلا أنني أعتقد أنك تخطيت المرحلة الصعبة التي يمكن أن يكون لها

تأثير سيء على حياتك ومستقبلك فقد تخطيت مرحلة الطفولة وتخرجت واشتغلت وأنت الآن رجل قادر على التغلب على مشاكلك كما أن لديك بدائل تختار من بينها أي إن مشكلاتك ليست معقدة للغاية ولكنها مسألة وقت وبعد فترة ليست طويلة سوف تتزوج وتترك بيت أبيك وترتاح من مشكلات زوجته، وحتى تصل إلى هذا الهدف أعتقد أنه من المفيد أن تحاول التغلب على هذه المشاكل والبقاء في بيت والدك حتى تعيش حياة أسرية سليمة، حاول أن تتناسى المشاعر السلبية التي تكونت في نفسك على مدى السنين ازاء زوجة أبيك حاول أن تبدي شيئاً من الود ازاء زوجة أبيك وأن تتجنب اغضابها قدر استطاعتك وليكن ذلك من أجل أبيك الذي تقول انه كبر في السن، وحاول أيضاً أن تفكر في مستقبل اخواتك الصغار الذين تحبهم والذين تتمنى لهم أن ينشأوا بين أبيهم وأمهم في أسرة سعيدة بعيدة عن المشاكل والخلافات، ولهذا انصحك أن تفكر في الأمر من هذه الناحية وأن تحاول من جديد ايجاد نوع من التعايش مع زوجة أبيك حتى تبقى في بيتك مع والدك واخوتك، ولكن إذا تعقدت المشاكل ووجدت ان ذلك مستحيل وقررت الاستقلال بحياتك فلا بد أن تبقى على الرابط بينك وبين أبيك ولا تجعل الأمر يتحول إلى مشكلة تؤرق أباك وتفسد حياته، فالرجل لديه من المسؤوليات والاعباء ما يكفيه ولهذا عليك أن تتخذ قرارك بهدوء وترو ، ودون اثارة المزيد من المشاكل.

أين الصديقة الوفية؟

أنا فتاة في الثامنة عشرة من عمري طالبة في الثانوية العامة، مشكلتي أنني لا أجد صديقة أرتاح لها، أفضي إليها بمشاكلي أو تبادلني مشاعري وذلك بعد أن تزوجت صديقتي الوحيدة التي كانت بالنسبة لي أكثر من الأخت الشقيقة وقد انشغلت عني بزوجها وبيتها وحياتها الجديدة ثم سافرت مع زوجها الذي يدرس بالخارج مما جعلني أعيش في وحدة قاتلة خاصة أنني بنت وحيدة ولي أربعة اخوان كلهم مشغولون بحياتهم ودراستهم وأعمالهم.. انني أكتب إليك على أمل أن تساعديني في الخروج من هذه الأزمة التي أعيش منذ تزوجت صديقتي الوحيدة.

الحائرة م. عبد الله

مشكلتك رغم بساطتها إلا أنني أقدر حجمها بالنسبة لك خاصة أن الصداقة الحقيقية عملة نادرة في عصرنا الحالي ورغم ذلك فهناك الكثير من علاقات الصداقة القوية والناجحة وهناك الكثير من الصديقات الوفيات ما عليك إلا أن تتطلعي في وجوه زميلاتك من حولك لكي تختاري منهم صديقة قريبة إلى قلبك ومشاعرك.. لقد عز عليك أن تبتعد عنك صديقتك التي تحبينها ولكن هذا لا يعني أن تعيشي كل هذه الكآبة، حاولي تكوين صداقات جديدة واختيار صديقات من بين أفراد أسرتك ومجتمعك.. صديقات وفيات تواصلين معهن مشوار حياتك

ويواصلونه معك وستجدين أنهن كثيرات من حولك وما عليك إلا أن تتطلعي إلى وجوههن لتختاري من بينهن من ترتاحين إليه.

الود والتفاهم أحسن أسلوب للتعامل

أنا فتاة في الثامنة عشرة من عمري طالبة، مشكلتي أنني أعيش وسط عائلة لا يسودها أي نوع من التفاهم فأنا أكبر الأخوات ولكن شقيقتي الأصغر مني تعاملاني معاملة لا يسودها الاحترام وكأني صغيرة مثلهما، يشعران دائماً بأنني غريبة بينهما إذا نصحتهما يرفضان النصيحة ويقولان أنني أغار منهما رغم أنني بشهادة الجميع أجمل منهما وأخلاقي طيبة ولا أطمع في أكثر من حبهما واحترامهما لي، فأنا أحبهما وهما لا يفهمان هذه المشاعر ويرفضان كل نصيحة أو رأي لي، أهلي يلومونني إذا لم أنصحهما لأنني أكبر الأخوات. لم أعد أستطيع التحمل فأنا حائرة بين الجميع.

ش. م

يحدث أحياناً أن تختلط العلاقات داخل الأسرة بطريقة تزيل الحدود الواضحة التي تفصل بين دور كل أعضائها ومسؤلياته، فوالداك يحاولان دفعك إلى تحمل جانب من المسؤولية تجاه شقيقتيك وأنت يعجبك هذا الدور وتحاولين ممارسته، لكن شقيقتيك ترفضان منحك هذه السلطة ربما لأنك لست أكبر منهما كثيراً، ولن يكون في صالحك أو صالح العلاقات داخل الأسرة أن تفرض هذه السلطة بالاجبار، عليك بالتفاعل مع شقيقتيك بالحب والعطف والود والتفاهم فمن المهم أن تصبحي لهما

صديقة، لا تتصرفي معهما من منطلق السلطة، حاولي أن تشعريهما أنك في صفهما وأن تدخلي إلى عالمهما فتشاركيهما أفكارهما ومشكلاتهما بحب وفهم، لا تجعلي الخوف يحكم موقفهما منك، تحدثي إليهما بود حتى تكسبي ثقتهما، وساعتها ستجدينهما تسرعان إليك لتحدثاك عما يشغلهما، وهنا سيكون بمقدورك التأثير فيهما بأسلوب غير مباشر ومن خلال الحوار والاقناع وليس باصدار الأوامر والتعليمات حاولي أن تكوني دائماً الصديقة وستجدين ان هذه العلاقة ستضفي على حياتك البهجة والراحة لأنك أيضاً في حاجة إلى صداقتهما وحبهما.

لماذا الخوف من الفشل؟

أنا فتاة في الثامنة عشرة من عمري، كنت طالبة بالثانوي ملتزمة بالأخلاق الكريمة، مشكلتي الوحيدة التي أعاني منها وتكدر حياتي هي رسوبي لعدة سنوات خرجت بعدها من المدرسة لكنني الآن نادمة على ترك الدراسة وأريد العودة مرة أخرى لاستكمال دراستي الجامعية، أفكر في الدراسة المسائية ولكني مترددة خاصة أن صديقاتي كلهن يسرن ويتقدمن في التعليم وأخشى من سخريتهن ساعديني برأيك.

س. ف

لماذا التردد؟ كوني واثقة بنفسك أكثر ولا تتركي مجالاً للتردد أو الخوف، التحقي بالدراسة المسائية وراجعي نفسك لتعرفي أسباب رسوبك وفشلك في السنوات الماضية وأكملي تعليمك، فالتعليم أصبح من الأساسيات في مجتمعنا ولا بد من التسلح بالعلم والخلق، وفشلك مرة لا يعني أن تستسلمي للفشل، تقدمي للدراسة المسائية وأنا واثقة من نجاحك خاصة إذا نظمت وقتك وجعلت الدراسة هدفك الأول، ولا تخجلي فلكل إنسان ظروفه.

أنصحك بالا تتركي فرصة التعليم ولا تتركي حياتك نهبا للفراغ خوفاً من سراب أو وهم الفشل وسخرية الصديقات.

ماذا أفعل أمام سلبية زوجتي؟

أنا شاب في الثلاثين من عمري، متزوج منذ خمس سنوات من شابة مثقفة وربة بيت مهذبة ويشهد الجميع لها بحسن الخلق والاتزان ومشكلتي معها هي سلبيتها التامة، فهي ترعى شؤون أولادها وبيتها ولكنها لا تشاركني الرأي في أي أمر من الأمور حتى ولو كان هاماً في حياتنا حاولت كثيراً أن أشركها معي في أمورنا لأحطم حاجز السلبية الذي يفصل بيني وبينها ولكن دون جدوى، هي دائماً تطيع ولا تشكو تنفذ دون أن تناقش أشعر في كثير من الأحيان أنها مثل الآلة الصماء وهذا الشعور يجعلني أنفر منها، أفكر أحياناً في طلاقها لولا وجود طفلين منها كما أنها لم تغضبني في يوم، أنني أكتب لك هذه الرسالة لعلك توجهين لها كلمة تخلصني من هذا العذاب فهي من قارئات الجوهرة وقد تستفيد من رأيك.

أ. م. ع

زوجتك إنسانة طيبة تسعى لاسعادك بكل الطرق، فمن واجبات الزوجة أن تكون مطيعة لزوجها وان تبتعد عن معاندته أو مشاكسته حتى لا تعكر صفو حياته وأن تكون له دائماً في أبهى صورة وتحرص على رعاية صغارها ورسالتك تقول ان زوجتك تتمتع بكل هذه الصفات فمن واجبك أن تكون لها الزوج المحب الوفي وان تحاول معها لتشعرها بأنها شريكة حياتك بالفعل لا

بالقول، ربما تكون سلبيتها هذه راجعة إلى رغبتها في الافراط في طاعتك وتلبية أوامرك حتى لا تغضب فحاول أن تحسن معاشرتها وان تعطيها الأمان النفسي حتى تبدي رأيها بصراحة وشجاعة ودون خوف ولعلها تقرأ رسالتك وتحاول أن تشاركك الرأي في بعض الأمور ولو كانت مسائل بسيطة لا يترتب عليها مشاكل كبيرة حاول معها بهدوء وتذكر قول الرسول الكريم: «استوصوا بالنساء خيراً».

فارق تعليمي

أنا طالبة جامعية متفوقة في دراستي، منذ سنوات تقدم لي شاب يطلبني للزواج على علاقة بأسرتنا، هذا الشاب مستقيم في حياته العملية لكن ظروفه العائلية لم تسمح له بتكملة تعليمه ولكنه يعمل بالتجارة ومستواه المادي طيب، وقد رفضه أبي في ذلك الوقت لصغر سني وأنا من جانبي لم تكن لي رغبة في الزواج منه فقد كان أملي ولا يزال أن أحصل على مؤهل جامعي، ولكن مع مرور الأيام زادت علاقته بأسرتنا وبوالدي بشكل خاص وأصبح يحظى بمحبة وثقة أسرتي مما شجعه على التقدم مرة ثانية للزواج مني وفي هذه المرة ترك لي والدي حرية الاختيار، أنا الآن حائرة لوجود فارق تعليمي بيننا فهو لم ينه دراسته الاعدادية وأنا من جانبي قاربت على التخرج من الجامعة وأخشى أن يكون الفارق التعليمي سبباً في فشل حياتنا الزوجية مستقبلاً.. فما رأيك؟

س. ك

رسالتك تدل على أنك من البداية تهتمين بطريق التعليم وظروفك الاجتماعية تسمح لك بذلك. انك تجدين التشجيع على إكمال تعليمك وتحقيق طموحاتك وأحلامك، والاقتران بهذا الشاب لا شك يجعل بينكما فجوة بسبب اختلاف المستوى التعليمي إذا لم يتدارك هو هذا الفارق بالثقافة العامة من الحياة

وسيكون عليك دائماً أن تتجاهلي هذه الفروق وتقللي منها حتى تسير الحياة، وهذا أمر صعب خاصة مع واقع الحياة، أعتقد أن الأمر لن يكون سهلاً وعليك بالتفكير والتروي قبل الاقبال على أي خطوة تندمين عليها مع أخذ رأي والدك في الموضوع فهو أقرب على فهم كل الظروف المحيطة وتمنياتي بالتوفيق.

كيف أتعامل مع الآخرين؟

أنا طالبة جامعية، أتمسك بتعاليم ديني وارتدي الحجاب، وأقضي معظم وقتي داخل منزلي في الصلاة والقراءة ومشاهدة التليفزيون، ولكن رغم ذلك لست محظوظة في حياتي الاجتماعية ومع كل الناس الذين أتعامل معهم بل حتى الذين أساعدهم إذا احتاجوا لمساعدتي فأنا أمد يد العون لكل من يطلبه ومع ذلك لا أجد سوى الجحود والاساءة، بل بعض صديقاتي يرددن عني كلاماً غير صحيح ولهذا أحاول تجنب الزميلات والصديقات ولكنهن يتهمنني بأنني إنسانة أنانية معقدة متكبرة، انني أؤكد لك يا سيدتي ان هذه الصفات لا علاقة لها بي ولكني لا أدري كيف أتصرف ولا أجد من أحكي له همومي.. أرجو مساعدتي لايجاد حل لمشكلتي.

س. ف

واضح من رسالتك صدقك مع نفسك وصفاء روحك ولكن مشكلتك أنك غير قادرة على التعامل أو فهم الآخرين فتمسكك بدينك لا يعني الانعزال أو الانطواء بل انك في سن الاقبال على الحياة ببشاشة ونفس صافية، عليك بانتقاء الصديقات والزميلات اللاتي بهن سمات مشتركة، وبفهمك لطبيعة الحياة من حولك والاستفادة من اطلاعك ورجاحة عقلك وحرصك على مودة كل المقربين منك ستجدين نفسك محاطة بحب الناس وتقديرهم

لك، لا تضيقي الخناق حولك واخرجي من عزلتك وتعاملي مع الغير بالحسنى ولا تضعي في ذهنك إطلاقاً أنك مرفوضة من الأهل والصديقات ما دمت حريصة على صلة الرحم وارضاء الوالدين وحسن التعامل مع الآخرين فلا تخشي من شيء.

الصراحة خير طريق للحل

أنا فتاة في السادسة عشرة من عمري في المرحلة الثانوية مشكلتي باختصار أن والدي يصر على زواجي من ابن عمي البالغ من العمر تسعة عشر عاماً وهو ما زال طالباً بالجامعة يدرس في السنة النهائية، المشكلة أنني لا أرغب في الزواج من ابن عمي لأنني أعتبره مثل شقيقي تماماً ولا تربطني به أي عاطفة كما أنني أريد إتمام دراستي الجامعية، ونفس الشيء بالنسبة لابن عمي فهو يريد الزواج من فتاة أخرى أعرفها جيداً وأنا أحترم رغبته وأتفهم موقفه لكن جميع أفراد عائلتي يريدون اتمام هذا الزواج على أساس من تقاليد الأسرة

أرجو أن أسمع رأيك لحل هذه المشكلة؟

ف. أ

المشكلة واضحة ولا تحتاج إلى أكثر من رأي، لابد أن تكوني صريحة مع ابن عمك وأن يكون هو أيضاً أكثر شجاعة وينضم إليك في مواجهة الأسرة، فمن غير المقبول أن يقبل كلاكما على زيجة محكوم عليها بالفشل من البداية، حاولي اقناع والدك برغبتك في إكمال تعليمك وهو مطلب أساسي لأي فتاة في العصر الحالي أعتقد أن والدك سوف يشجعك عليه أما ابن عمك فهو وحده الذي يستطيع أن يحسم الأمر إذا كانت هناك حقاً من يريد الزواج بها.

هل شقيقتي السبب؟

لي شقيقة أكبر مني بثلاثة أعوام مصابة باضطرابات نفسية جعلتها تتردد على الطبيب النفسي عدة مرات والسبب فيما حصل لها هو فشل قصة حب نتيجة رفض أسرتنا الشاب الذي كانت تحبه لأنه ليس من المستوى العائلي المناسب لأسرتنا وهذا التردد على الطبيب النفسي نجم عنه شائعات تتحدث عن ان شقيقتي مصابة بجنون وأنها تهذي وتحدث نفسها. . الخ وهذه الشائعات المغرضة جعلتني في موقف حرج لأنه لم يتقدم لي أحد للزواج رغم بلوغي الخامسة والعشرين وأخشى أن تكون شقيقتي سبباً في عنوستي.

ل. م

الحل

ما تقولينه في رسالتك في حاجة إلى ايضاحات كثيرة ولكن بادىء ذي بدء أطمئنك أنه لم يَفُتْك قطار الزواج كما تقولين وينبغي في الوقت نفسه أن تستمر شقيقتك في تلقي العلاج وفي الوصول إلى مرحلة علاجية تستطيع من خلالها التكيف الاجتماعي وان تقللي من هواجسك ومخاوفك التي تربط بين حالة شقيقتك وعدم تقدم أي شاب للزواج منك لأن عمر الخامسة والعشرين لا يعني مطلقاً أنك في سن حرجة.

كثرة النسيان

انني طالبة في الصف الثاني الثانوي وأبلغ من العمر الثانية عشرة ومشكلتي في أنني كثيرة النسيان وأعاني من ضعف الذاكرة وعدم القدرة على استيعاب المعلومات المدرسية ورغم أنني أقضي وقتاً طويلاً في المذاكرة إلا أن ما أذاكره أنساه في اليوم التالي وحينما أذاكره مرة أخرى أنسى ما ذاكرته بعد أيام قليلة. . أخشى أن يكون هذا النسيان سبباً في رسوبي هذا العام علماً بأنني رسبت العام الماضي أيضاً

ن. ج

لا بد من أن تعرضي نفسك على الاخصائية الاجتماعية أو الطبيب النفسي بالصحة المدرسية ليبحث خالتك من كل النواحي خاصة وان أسباب ما تعانين منه قد تكون اجتماعية أو نفسية أو صحية.

هل أقبل الزواج به؟

أبلغ من العمر واحداً وثلاثين عاماً حاصلة على شهادة جامعية ينتابني أحساس بأن قطار الزواج قد فاتني أو هكذا يقول لي بعض الصديقات ولا يعني هذا أنه لم يتقدم لي أحد ولكن حدث أن قصة جب ربطتني بشاب في مثل سني قبل نحو سبع سنوات وبعد أن اتفقنا على الزواج سافر لاستكمال تعليمه بالخارج ثم فجأة عاد وبرفقته زوجة أجنبية ولم يحاول حتى الاتصال بي أو تبرير الذنب الذي ارتكبه في حقي بعد أن انتظرته عدة سنوات على أمل أن يعود يقطع بوعده ويتقدم لأهلي للزواج مني. . وفي كل صيف كان يعود فيه إلى أهله في إجازة يؤكد لي أنه باق على الوعد ولكنه في المرة الأخيرة حينما عاد وبصحبته زوجة وطفل صغير نكس بكل الوعود وأثبت لي ندالته ولكن بعد بضعة شهور فوجئت أن شقيقه الذي يصغره بعام واحد والذي أكبره أنا بنحو عام يتقدم لأهلي طالباً الزواج مني وكان هذا مفاجأة لي فهل يعلم هذا الشقيق قصة أخيه معي أم أنه يعلم ويريد التكفير عن ذنب أخيه وإذا كان لا يعلم شيئاً فكيف لي أن أعيش زوجة لشقيق من كنت أحبه وأدار ظهره لمشاعري وجعلني أعيش في حالة من التخبط واليأس. . انني في حيرة من أمري وأكاد أجن ولا أعرف هل أقبل بهذه الزيجة أم لا. . وهل إذا قبلتها سيطاردني الماضي وقد يحطم حياتي.

أضع مشكلتي بين يديك على أمل ايجاد الحل المناسب وحتى لا يفوتني قطار الزواج مرة ثالثة.

س. أ

الحل

لا أعتقد أن الشاب الذي كان يحبك ثم تزوج من أجنبية وأدار ظهره لمشاعرك كما تقولين يمكن أن يسيء إليك ويطاردك بماضيه معك وذلك لسببين.. أولاً أن زوجك سيكون شقيقه وثانياً أن الأمر يتوقف على كيف كانت سلوكياتك معه خلال علاقة الحب التي كانت تربطك به فإذا كانت هذه العلاقة شريفة ولا تتعارض مطلقاً مع تقاليدنا الاجتماعية المحافظة وتلمس خلالها حسن خلقك واستقامة سلوكك فلا شيء يمكن أن يزعجك مستقبلاً ولكن ما يلفت نظري أن قصة زواجك الفاشلة التي كانت ستقوم على علاقة حب تختلف عن قصة زواجك الثانية التي تقدم فيها الشقيق إلى أهلك من غير علمك ومن دون أخذ رأيك ولهذا فقبل التصريح باقتراح ما لابد من معرفة رأيك الحقيقي في هذا الشقيق من حيث شخصيته ومدى تقبلك له والدوافع التي حكمت سلوكه لأن هذه المقاييس ضرورية حتى لا يكون للماضي أي تأثير سلبي على مستقبل حياتك.. وأتصور أنه من الضروري أن يعرف هذا الشقيق أن شقيقه كان يعتزم التقدم للزواج منك وأن هناك أسباب مجهولة لا تعرفينها قد أدت إلى ما حصل فهذه المعرفة ستكشف مواقف مختلف الأطراف لتبني الحياة الزوجية على الصراحة وليكون ذلك تحصينا للمستقبل.

حالة غريبة . .

رزقت بطفلتي البكر التي تبلغ من العمر الآن نحو ثلاث سنوات، ومع أنها تتمتع بصحة جيدة، وتكثر من النشاط والجري واللعب. . إلا أنه يلاحظ ظهور شعر غير عادي في مناطق متفرقة من جسمها . . وهو ما يجعلني قلقه على مستقبلها . . وقد بدأت معالجة هذا الشعر بإزالته. . إلا أنه عاد للظهور مرة أخرى فهل سيستمر ظهور هذا الشعر في كل مرة؟ وكيف أخلّص ابنتي منه؟

ن . أ

هذه المسألة لا يعالجها شخص عادي، ولا يقر فيها غير طبيب متخصص عليك التوجه إليه . . لأن هذه المسألة طبية بحته ولا يجوز أن يتعامل معها إلا الطبيب المتخصص في الهرمونات يقرر الطريقة المثلى لعلاجها، وإذا ما كانت عرضاً لشيء غير عادي في جسم ابنتك، أو أنه شيء يمكن علاجه. ولهذا أنصحك بالتوجه إلى طبيب ليتولى هو المعالجة.

زوجي السابق

طلقت منذ ٥ سنوات ولدي طفلة أربيها تبلغ من العمر الآن نحو ٩ سنوات.. وقد قررت الا أتزوج.. وإني أقصر حياتي على تربية ابنتي.. غير العودة إليّ. والزواج مني.. بعد أن طلقني بسبب حبه لامرأة أخرى.. تزوج منها ثم طلقها بعد عام.. انه يهددني ودائم التردد على والدي ويمارس ضغوطاً على أسرتي لكي تجبرني على الرجوع إليه ولكنني لا أطيق العيش معه مرة أخرى. ماذا أفعل؟

س. ر

في اعتقادي أن الأمر لا يعالج على هذا النحو السريع بل يجب التفكير فيه بعقلانية خاصة وان ابنتك التي تبلغ الآن من العمر ٩ سنوات في حاجة إلى من يربيها ويرعاها وينفق عليها.. وربما أن زوجك السابق قد أدرك خطأه وأنه قرر اصلاح هذا الخطأ.. فلماذا لا تتخلين عن اصرارك غير المبرر وتفكرين مرة أخرى علّ ذلك يكون فيه مصلحتك ومصلحة ابنتك.

كابوس العنوسة يطاردني

أبلغ من العمر السابعة والثلاثين ولم أتزوج بعد.. وتشعرني هذه السن بأنني صرت عانساً.. وأنني قد لا أتزوج.. وما يزيدني احساساً بذلك أن لي شقيقة تصغرني بخمسة أعوام قد تزوجت. وصار لديها أطفال ولا يعني ذلك أنني أغار منها، أو أنني أحقد عليها بل على العكس فهي شقيقتي التي أحبها والتي أعتز بها، والتي أتمنى لها من قلبي السعادة والهناء وقد مررت بثلاث تجارب خطوبة فاشلة كان في كل مرة يتقدم لي فيها رجال يكبرونني سناً.. ورغم ذلك كنت أقبل بهذا التفاوت في السن.. لرغبتي في أن أكون زوجة صالحة لرجل أحبه ويحبني.. ولكن فشل تجارب الخطوبة جعلني أتشكك في نفسي.. فهل أنا دميمة للدرجة التي تجعل الرجال يبتعدون عني.. وهل أنا قبيحة الشكل لدرجة حدوث هذا العزوف.. ماذا أفعل لمطاردة هذه المشاعر التي صارت تقلقني وتعذب حياتي؟ وماذا أفعل للخروج من كابوس العنوسة الذي يطاردني؟

ل. م

الحقيقة أنك لم توضحي في رسالتك الكثير من الأشياء التي من الضروري الوقوف عليها لاسداء النصح لك.. من ذلك مثلاً حالتك الثقافية.. وشهاداتك التي حصلت عليها.. وإذا ما كنت تعملين في وظيفة أم لا؟

ولكن في جميع الأحوال. . . فإنني أقول لك ان عدم زواجك حتى هذه السن، وهي سن ليست بالغة التقدم ـ لا يعني مطلقاً أنك دميمة أو قبيحة، وان ما تسمينه عزوف الرجال الذين يكبرونك سناً عنك لا يعني هذه المعاني التي تسبب لك القلق. . بل أنه قد يكره الإنسان شيئاً وهو خير له. . فالحياة الزوجية الناجحة لا بد أن تبنى على الاختيار السليم والمدروس. . وأظن أنك لم تمري بتجربة اختيار ناجحة، وأنه لم يتح لك الالتقاء بالرجل المناسب. والذي يكون باستطاعته أن يمنحك الحب والسعادة التي تتشوقين لمنحها له. .

ولهذا فإن مشاعرك الساخطة على نفسك لا أساس لها من الصحة، ولا ينبغي أن تفكري فيها. . لأن جمال المرأة. . ليس في حلاوة ملامحها، ولكن في جمال روحها وفي حصانة سلوكها. . وفي جمال أخلاقها.

ولذلك لا ينبغي أن تتزعزع ثقتك في نفسك. . ولا تجتاحك هذه المشاعر السلبية التي تمارسين فيها جلداً للذات وثقي أن الله سيكون معك. . وسيحقق لك ما ترغبين طالما تحليت بالفضيلة وتمسكت بالأخلاق.

وثمة نقطة أخرى بالغة الأهمية أنصحك بها وهي أنه يجب شغل وقت فراغك بعمل مناسب لك إن أمكن ذلك. . لأن عمل المرأة يمكن أن يشكل جزءاً تعويضياً لاحتياجاتها. . كما أنه يتيح لها الاطلاع على عالم أوسع، ويمتص منها مثل هذه المشاعر السلبية التي تعانين منها.

كيف أتخلص من عذابي؟

عزيزتي محررة (بريد القلوب) ـ تحية طيبة مباركة من عند الله تعالى وكل عام وجميع أفراد أسرة مجلة (الجوهرة) بخير وبصحة جيدة على الدوام بإذن الله تعالى . .

ـ عزيزتي المحررة، أكتب إليك هذه الرسالة وأنا في طريقي إلى الانتحار تخلصاً من العذاب المرير الذي أعيشه يوماً بعد يوم.

أولاً من باب التعريف عن نفسي فأنا فتاة مصرية في الثالثة والعشرين من عمري لي خمس أخوات وقد تزوَّجن جميعاً وقد تأخذهنَّ مشاغل الحياة وشاءت الظروف بل لعل قدري التعيس أن أكون أجمل واحدة بين شقيقاتي ولعل جمالي سبب هذه التعاسة لقد أتممت دراستي منذ خمس سنوات وأعيش بمدينة ريفية لها عادات وتقاليد ومنذ إتمام دراستي وأنا أجلس بالمنزل لا يوجد بالمدينة عمل وإذا التجأت إلى أن أكمل دراستي فحاولت عديداً من المرات المتتالية فالدراسة في القاهرة ولا يوجد لي سكن داخلي بالتمريض وإن وجدت سكناً خارجياً كان باهظاً في تكاليفه وأنا لا تملك يدي تلك المبالغ لأن والدي رجل بسيط.

وأخيراً سيدتي المحررة، جاء لي إخوتي بعريس في عمر والدي لأنه يمتلك شقة وسيارة ويجبرونني على الموافقة هل أقبله

من أجل الزواج فالزواج مرة واحدة في العمر إن هذه الحياة التي أعيشها لم تعد تطاق ثم إن الموت في مثل هذه الحالة أفضل من حياة لا طعم لها وهي حياة فتاة معذبة ومغلوبة على أمرها وكيف يتسنى لي أن أتزوج وأنا لا يراني أحد فأنا حبيسة داخل جدران المنزل ولا أرى أحداً ولا أحد يراني.. كما أنني فتاة طموحة وقد وهبني الله مميزات عديدة ولكن لا أعرف كيف ولماذا كل الأبواب مغلقة أمام عيني، عزيزتي المحررة إني أقول لك على أمل أن أجد عندك حلاً لمشكلتي أو أن أجد بين القراء من يساعدني في حل هذه المشكلة فقد أصبحت في جحيم لا يطاق (بالله عليك ماذا تفعلين لو كنت مكاني).

وتفضلي فائق الاحترام

جيهان أحمد عبد الرحمن

مع تقديري لمعاناتك ومشاكلك.. إلا أنني لا أتصورها مشكلة مستعصية غير قابلة للحل، خاصة وأنك تبلغين من العمر الثالثة والعشرين، وهي سن لم تصل بعد إلى الحد الذي يمكن أن تقلقي معه على مستقبلك. ومن الواضح من رسالتك أنك تفتقدين إلى من تصلح للتفاهم معها كأم أو قريبة بعد زواج شقيقاتك الخمس. وهذا الافتقار إلى القلب الحاني، هو الذي يؤدي إلى زيادة اضطرابك الشخصي، وإلى الشعور المتزايد بالوحدة.. ولهذا فالمدخل السليم للخروج من هذه الوحدة، هو التحدث إلى إحدى شقيقاتك ممن يكبرنك عمراً وخبرة... لأنها ستكون لك بمثابة الأم التي ترعى مصالحك وتخاف عليك، وتقدم لك الدعم المناسب في الوقت المناسب.

ولا غبار على رفضك الزواج من رجل يكبرك عمراً، وفي

سن والدك. . . فهذا موقف جيد، ولكن في مقابل ذلك استشعر من رسالتك شيئاً من الغرور الذي تكشفه عبارتك أنك «الأجمل بين كل شقيقاتك» وهو ما يجعلك تطمحين للزواج من رجل أفضل من أزواج شقيقاتك. .

وفي الواقع أن اختيارك لشريك حياتك ينبغي الا يخضع لمثل هذه المعايير بل ينبغي أن يقوم على أساس التفاهم والانسجام، باختيار الشخص الفاضل ذي الخلق والدين. .

كذلك من الواضح أنك تخضعين عملية الزواج لمعايير جمال الوجه وحده. . أو جمال المرأة بصفة عامة. . وهذه المعايير وحدها لا تقنع الشاب الناضج الذي يريد أن يربط حياته بإنسانة تحفظ له حياته. فهذا الشاب الناضج ينشد إنسانة متدينة متحلية بالفضيلة والأخلاق. وأظنك تحافظين على هذه القيم والأخلاق لأنها. طوق النجاة الوحيد الذي يضمن لك الاختيار السليم للزوج، واستمرارية الحياة الزوجية بلا مشاكل. وطالما أنك إنسانة متعلمة وتتمتعين بالأخلاق والفضيلة فلا داعي لهذا القلق الذي تبدينه. . وهو قلق سينتهي تماماً بمجرد الزواج والاستقرار.

لا تحاصري زوجك بشكوكك..

تزوجنا منذ خمس سنوات، ولي طفلة تبلغ من العمر الآن نحو ثلاث سنوات.. ويريد زوجي أن يسافر لاكمال دراسته العليا بالخارج دون أن يصطحبني معه... بينما أريد أنا كذلك السفر للخارج لاكمال دراستي العليا مثله.. غير أنه رفض ذلك وأمام إصراره على الرفض، وإصراره أيضاً على البقاء بمفرده للدراسة في إحدى الدول الأوروبية.. تفاقمت المشاكل بيننا.. فبعد عام من اغترابه.. عاد إليّ دون إبداء مشاعر الحب التي كان يبديها لي قبل سفره، كما أنه أصبح أقل حناناً على طفلتنا، فلم يعد يلاعبها كما كان يفعل... وبدأت أشك في الأمر، إذ لا بد أن وجوده منفرداً في دولة أوروبية قد أتاح له العبث والمجون... وزاد من قلقي أنه دائم الاتصال هاتفياً بعاصمة هذه الدولة خلال وجوده بالاجازة...

إنه يعاملني ببرودة ويتعمد الخروج كثيراً، وإذا جلس بالمنزل فهو يبدي قلقه وتأوهه.. ثم فجأة يخرج ليعود بعد منتصف الليل. وأخشى أن يكون قد تزوج من أوروبية، أو على الأقل هو على علاقة بامرأة أوروبية.. ماذا أفعل..؟!

(س. ك. ـ الدوحة)

لا يجب أن تبدي هذا الحجم من القلق الزائد.. لأن ما

تبدينه من قلق، مقترن بسلوك عصبي، يسهم بدرجة كبيرة في تفاقم مشاكلك مع زوجك وفي حين أن زوجك في حاجة منك إلى الحب بعد غيابه.. فإنك تحاصرينه بشكوكك التي قد تعبرين عنها في تصرفاتك دون أن تشعري..

ومن الواضح أيضاً أن هذه الشكوك هي نتاج علاقة تنافسية بينكما تسبق سفره للخارج، وهي العلاقة التي توضحها رغبة كل منكما في إكمال دراسته. وكان عليك التعرف منه بهدوء على وجهة نظره في رفضه اصطحابك معه... ومحاولة اقناعه بنفس الهدوء بأن سفرك معه سيكون في النهاية لصالحه ولصالحك.. ولكن يبدو أن علاقتكما بالأصل لم تستوعب هذا التفاهم الذي كان يجب أن تؤسس عليه حياتكما الزوجية.

ولا يعني كلامي هذا أنني أطالبك بشطب كل شكوكك تماماً.. ولكن هناك فرق بين شكوك تتكون في ظل علاقة زوجية متوترة أصلاً.. وشكوك أخرى تنبت في ظل علاقة كانت متفاهمة بالأساس...

وفي تقديري أن زوجك في حاجة منك إلى تفاهمك، وفي حاجة منك إلى استقطابه لجانبك، وفي حاجة منك إلى إشعاره بالحب... من خلال الكتابة إليه، ومن خلال التفاهم معه بهدوء، والتخلي عن العصبية في الحديث... الخ.

اطلبي مساعدته

هو ابن عمي.. وبحكم هذه القرابة كان دائم التردد علينا. . وكنت أشعر تجاهه بمشاعر الحب والمودة خاصة وان والدينا ـ أنا وهو ـ قد اتفقا على زواجنا منذ الصغر. . وحينما قدم لخطبتي كنت في الثانوية العامة. . بينما هو كان يدرس بالجامعة في إحدى الدول العربية وكنت لا أرغب في إتمام دراستي. . ولهذا رسبت عدة سنوات متتالية في الثانوية العامة. ولم التحق بالجامعة فغضب خطيبي لذلك. . وكاد أن يفسخ رسوبي المتكرر خطوبتنا لولا تدخل الأهل. . ثم تم الزواج. . وانجبت منه طفلة وبدلاً من أن تقرب هذه الطفلة بيننا لاحظته يتباعد عني. . بل يسيء معاملتي. . ويغلق حجرة المكتب عليه ويظل يقرأ لساعات طويلة وحينما أدخل عليه الغرفة يدير وجهه، ويظهر تبرمه. وذات يوم وأنا أشرف على تنظيف غرفة مكتبه عثرت على صندوق كرتون. . به عدة رسائل واردة من الدولة العربية التي كان يدرس فيها. . وسمحت لنفسي بالاطلاع على هذه الرسائل التي كانت من فتاة كان هو على علاقة بها ولا زال. . ويصل عدد هذه الرسائل نحو ٥٠ رسالة وهو ما يدل على أن العلاقة بينهما مستمرة ومنذ زمن.

خفت أن أواجهه بما اكتشفته. . فيعرف أنني فتشت في أوراقه أثناء غيابه. . ولكنني لم أعد أستطيع النوم. وأظلمت الدنيا

في وجهي منذ أن عرفت ذلك. ماذا أفعل؟ وكيف أتصرف؟

س. م الدوحة

في الحقيقة أنني أتصور ان جوهر الاختلاف بينكما يرجع إلى عدة عوامل في مقدمتها الاختلاف الثقافي بينكما ـ فأنتما مختلفان ثقافياً: هو حاصل على مؤهل جامعي ويحب القراءة والاطلاع ويمضي ساعات طويلة.. وأنت على العكس منه.. وهذا التباين في حد ذاته يقلل من فرص الحوار الحي المتبادل بينكما.. ومع ذلك فإن ذلك له حل.. والحل يكمن في محاولة الاقتراب منه.. والتعرف على اهتماماته.. والتحدث إليه. ومشاركته في مناقشة ما يقرأه..

ومن الايجابي أن العلاقة بينكما. وهي علاقة قرابة في الأصل، كانت مبنية على الحب. غير أن الرسالة أوضحت أن حبك له لم يدفعك إلى الاستجابة إلى ما يأمله منك من حيث النجاح في الدراسة ويبدو أن تركك للدراسة هو أحد النقاط التي لا زالت عالقة في ذهنه والتي لا زالت تؤثر عليه.

ولهذا فأنا أعتقد بأن خطوة إيجابية من جانبك أن تطلبي منه مساعدتك للعودة مرة أخرى للدراسة المنزلية..

ومحاولة الالتحاق بالجامعة.. ليشعر بانحسار الفرق الثقافي بينكما. أما إذا تعذر عليك العودة مرة أخرى للدراسة فيمكنك تثقيف نفسك منزلياً.. وان تطلبي منه أيضاً مساعدتك.

وأتصور كذلك أن زوجك في حاجة إلى اقترابك منه أكثر.. خاصة وان تجربة الحب التي تدل عليه الرسائل التي يحتفظ بها لم تتطور إلى أبعد من كونها نزهة رومانسية. أو مرحلة عاطفية اختارها هو أن توضع في صندوق.. لا ان تصل إلى

مرحلة الزواج والاقتران بمن يحب. واستمرار ابتعادك عنه..
واستمرار عجزك عن مناقشته. والدخول في مناطق اهتمامه..
سوف يزيده عزلة عنك..

ولهذا أنصحك أن تبادري بإخراج زوجك من صومعته..
ومن عزلته التي وضع نفسه فيها نتيجة عزوفك عنه وعدم درايتك
عن الكيفية التي يمكنك أن تكوني بها أكثر فاعلية في حياته.

اعترف للاثنتين

كنت أقضي سنوات دراستي بالهند.. وخلال وجودي هناك تزوجت من فتاة هندية.

وانجبت منها ولدين أكبرهما يبلغ من العمر الآن سنتين. والثاني بضعة شهور.

وحينما عدت إلى وطني اضطررت إلى إخفاء هذه العلاقة عن أهلي لأنهم كانوا خطبوا لي إحدى قريباتي.. واضطررت أيضاً للزواج من هذه القريبة وهي حامل الآن.

ولأن زوجتي الهندية صارت قلقة علي.. فإني كنت اطمئنها بالتليفون. وصرت لا أطيق البعد عن ولديّ.. وعن هذه الزوجة.. كما أنني لا أستطيع أن افاجىء زوجتي الثانية.. التي تصدم صدمة عنيفة إذا علمت بالأمر.

فماذا أفعل؟

ابن الدوحة ـ قطر

من الواضح من خلال رسالتك أنك كنت تقابل المسائل في حياتك لا بالتصدي لها. ولكن بالاستسلام لها إذ لاحظت أنك تكرر كلمة «اضطررت».. فأنت «اضطررت» للزواج من الفتاة الهندية. و«اضطررت» للزواج من الفتاة المواطنة قريبتك ولا أعرف ما الذي اضطرك في الحالتين.. وأي ضغوط التي دفعتك

للزواج من الأولى دون علم الثانية والزواج من الثانية دون علم الأولى.

إن ذلك معناه شيء واحد وهو أنك لا تتحمل وزر اخطائك.. وفي الحقيقة إن الذي سيحمل هذا الوزر هم الأبرياء الذين أنجبتهم.. ولهذا لا مناص من الاعتراف بالحقيقة لكل من السيدتين وبدلاً من أن تظل في حياتك تخدع كلا منهما.. وبدلاً من استفحال المشاكل بينكما أكثر مما هي عليه.

لا تتسرعي بالقرار

أنا فتاة أبلغ من العمر الخامسة والثلاثين. . ومثل هذا العمر في مجتمعنا يعني أن قطار الزواج قد تأخر وصوله. ومع ذلك فإنني أقول لك بكل صراحة أنني رفضت من قبل بعض من تقدموا لي للزواج ومع ذلك فوجئت مؤخراً بشاب قريب لي يبلغ من العمر ٢٧ عاماً يتودد لي. . ويحاول الاتصال بي. . ثم فاجأني أكثر حينما صرح لي بحبه وأنه يرغب في الزواج مني. .

اعتبرت طلبه هذا من قبل المراهقة، وعلى الرغم من أنه لم يكن يلفت نظري من قبل، ولم أكن أفكر فيه كزوج إلا أن طلبه هذا زلزل كياني. . ولا مناص من الاعتراف بأني فكرت كثيراً فيه. . وأنني صرت أحبه. . بل أنني لا أستطيع أن أنام ليلتي بغير الاتصال به أو بغير أن يتصل هو بي. .

كما أعترف في بادىء الأمر أنني أخشى مشاعره. . وكنت أعلقها على حرمانه العاطفي الذي قد يكون مسؤولاً عن وضعي في طريقه. . وأنه رأى فيَّ فريسة سهلة يمكن النيل منها نظراً لظروف العمر الذي وصلت إليه. .

ولكن كلامه لي وتقديري لشخصه يؤكد على أن مشاعره غير مزيفة كما أن شخصيته التي أعرفها بحكم صلة القرابة تؤكد على أن هذا الانسان صادق في مشاعره تجاهي.

كذلك أخشى كلام البعض من أن يقولوا عنه أنه تزوج بفتاة تكبره بأكثر من عشر سنوات وما هو مستقبل حياتي معه. هل سيندم أنه تزوج بفتاة تكبره بهذا العدد من السنوات؟

في الحقيقة انني لا أنصحك بالاستعجال في الزواج من هذا الشاب وفي نفس الوقت لا أنصحك بالتراجع تماماً عن بحث مشروع الزواج منه..

كذلك لن أكون خيالية أكثر من اللازم وأقول لك انه ليس من المهم إقامة اعتبار لفرق العمر.. فهذا المعيار له أهميته في مجتمعنا على وجه الخصوص..

ولكن هناك جانب لا زال مهملاً ولم تستوضحه رسالتك.. وهو ما هو موقف أهله هو.. وأهلك أنت.. من هذا الزواج..؟!

وفي نفس الوقت أقول لك أن عمرك الآن (٣٥ سنة) لا يعني أنك قد بلغت سن متأخرة تماماً.. بل ان هناك عوامل أخرى لابد من وضعها في الحسبان وهي ما هي ثقافتك أنت، وهل أنت على استعداد لتحمل مشاكل مستقبلية قد تنجم..؟

ومع ذلك فإنني أطالبك بالدراسة المتأنية.. واللجوء للأهل لاستشارتهم.. وعدم التسرع في اتخاذ القرارات.

العمل والدراسة لهما الحل

خطبني حينما كنت أبلغ من العمر الرابعة عشرة وتزوجني حينما بلغت من العمر السابعة عشرة وأصر على الخروج من التعليم على الرغم من أملي الكبير الذي كنت أعلقه على ذلك وبعد عشر سنوات أنجبت خلالها ثلاث بنات. . بلغني من بعض أصدقائي أنه على علاقة بفتاة أخرى (مواطنة) مثلي، وأنه دائم الاتصال بها تليفونياً. . وكنت أعتقد في بادىء الأمر أن هناك من يودون الوقيعة بيني وبينه ولكنني فوجئت به يسافر فجأة إلى دولة خليجية ويغيب فيها عدة أيام ثم يعود وهو متزوج هذه الفتاة التي تضاربت بشأنها الشائعات التي وصلتني وما كنت أصدقها. . بل انه استأجر لها منزلاً تقيم فيه. . وانقطع عني رغم علمي أنه موجود بالبلاد وحينما اتصلت به في عمله وجدته وبخته على فعلته فهددني بالطلاق.

والآن فإن زوجته الجديدة حامل منه. . وهو يعتقد أنها ستنجب له الولد الذي يرث اسمه ويحمله. .

إنني الآن أعيش في ندم شديد لأنني لم أكمل تعليمي. . وأعيش في ندم أكبر أنني لم استطع تحقيق أملي في الحصول على شهادة جامعية. . . لأتمكن من العمل والاستغناء عن هذا الزوج الغادر ولكنني الآن في أزمة وأكثر أزمتي نفسية. . إذ انني في دوامة خاصة حينما تسألني بناتي عن والدهن فماذا أقول لهن

بعد أن استمريت في الكذب عليهن إذ انني كنت أقول لهن انه مسافر والغريب أنه لم يسع حتى لرؤية أطفاله. . ولم يسأل عنهن ولم يتصل بي حتى الآن رغم مضي نحو ثمانية شهور على زواجه. . فماذا أفعل؟

س. ك. (الدوحة)

على الرغم من غموض بعض الجوانب في رسالتك. . إلا أن مشكلتك في تصوري وراءها اعتقاد خاطىء مصدره عادة اجتماعية قديمة من المفترض أنها انقرضت، ومن المفترض أن الوعي بها قد أدّى إلى تلاشيها. . ومع ذلك فإن هذه العادة لا زالت بيننا حية ترزق ولا زال البعض يفضل خلفة البنين عن البنات، بل ولا زال البعض يعتقد أن المرأة التي تنجب فتيات فقط هي السبب الرئيسي في ذلك رغم أن الطب والأطباء قد نفوا ذلك مراراً وتكراراً. . والحقائق العلمية الواضحة والمؤكدة تنفي مسؤولية المرأة عن انجاب الذكور أو الاناث، بل ان الرجل هو المسؤول عن ذلك في المقام الأول.

وعلى الرغم من أن رسالتك لم توضح بعد ثقافة زوجك. . وإلى أي المراحل التعليمية قد وصل في تعليمه. . لكن المؤكد أن إصراره على قطع تعليمك قبيل الزواج. . يقدم الأدلة واضحة على تهميشه للثقافة والعلم في حياته. . وأنه يريد زوجة تماثله في مستواه التعليمي والعلمي. . لأن أي مثقف أو متعلم يفضل الزواج عادة بامرأة متعلمة. . لأن علم المرأة في هذا العصر صار ضرورة. . حتى تستطيع أن تربي أبناءها وتقوم بمهامها في الحياة على أكمل وجه.

ولا أظن أن هناك حلاً يكون باستطاعتك خلاله استرداد

زوجك. . في هذه المرحلة خاصة وأنه هددك بالطلاق. . ولكن هناك إمكانية لقطع مشوار جديد في الحياة يبدأ بالتعليم المسائي. . لاستكمال ما انقطع من التعليم خاصة وأنك في سن ليست كبيرة. . فصاحب السابعة والعشرين لا زال في مقتبل العمر، ولهذا فإن إمكانية بدء منهج جديد في الحياة متوفرة. . وبإمكانك بعد الحصول على شهادة دراسية العمل والدراسة في آن واحد. . وعلى أي حال ان مهمتك الأولى الآن تكمن في تربية بناتك الثلاث. . وبتعليمهن حتى تنقذي مستقبلهن من المطب الذي تعانين منه أنت الآن.

وعلى أية حال عليك في نفس الوقت اللجوء إلى أهلك وأقاربك ليساعدوك. . ولكن في نفس الوقت لا داعي لتوصيل العلاقة معه إلى مرحلة الطلاق. . فقد تعود إليه يقظة الضمير يوماً ما. .

مرضك لا يشكل عائقا

عزيزتي محررة بريد القلوب. . لقد كنت مترددة في كتابة هذه المشكلة وقد تكون في نظر البعض أنها لا تستدعي الكتابة والبحث عن حل ولكنني فعلاً أعاني منها ويبدو ذلك واضحاً على شكلي حيث إن الهلالات السوداء تحيط بعيوني وجسمي نحيف أنا عمري ٢٧ سنة أعاني من مرض السكري منذ عشر سنوات وجميع من لهم علاقة بنا يعرفون ذلك عني فإنني أشعر أنهم لا يرغبون فيّ كزوجة.

وإلى هذا الوقت لم أتزوج وأعتقد أن السبب في ذلك هو هذا المرض اللعين.

فبالله عليك هل مريض السكر لا يجد نصيبه في هذه الحياة هل محكوم عليّ أن أعيش بين حقن الأنسولين وبين حياة بائسة لا معنى للسعادة فيها.

فبالله عليك هل مريض السكري لا يشتاق للأطفال والحياة المستقرة إن حالتي النفسية سيئة جداً في ذلك أمور عدة في مقدمتها هذا المرض اللعين.

رجاء الرد عليّ بأسرع ما يمكن.

أختك مريم. ع الدوحة

ليس السكر فيما أعرف من الأمراض البالغة الخطورة والتي

يستحيل التعايش معها. ويصعب علاجها. ولا يحول هذا المرض دون الزواج إطلاقاً، أو الإنجاب. . بل أنت صالحة تماماً للعيش كزوجة طبيعية يمكن أن تنجب، وأن يكون لها أطفال. خاصة وأن الطب الذي يتقدم يوماً بعد آخر قد أثمر العديد من العلاجات الطبية والتي تقهر مثل هذه الأمراض.

وفي تقديري أنك تربطين بين مرضك بالسكري وتأخرك في الزواج حتى الآن في حين إن الحياة تتطلب منا أن ننتصر على معضلاتها ونتحداها. . حتى لو كانت هذه المعضلة هي مرض يمكن قهره من خلال نظام غذائي علاجي منتظم ومنظم، ووفقاً لإرشادات الطبيب ونصائحه.

وأعتقد كذلك أنك في حاجة إلى مقويات نفسية تؤكد لك انه مهما كانت المعضلة صعبة في حياة الإنسان، فإنه يمكنه بالإصرار والإرادة والتصميم النجاح فيها والانتصار عليها. . . فلماذا لا تشغلين وقتك بشيء مفيد يزيد من إيمانك بالله وبإعجازه الذي لا يبارى، ولماذا لا تزودين بالعلم والثقافة. . وتزودين شخصيتك بكل ما هو مفيد وصالح.

واعلمي أن الله لا يترك عباده الصالحين، بل ان رحمته أشمل وأوسع. . لهذا عليك بالصبر. . خاصة وان إحساسك بالمرض، وإن هو مرضك السبب في تأخر زواجك. . يزيد من وطأة المرض عليك ويزيد من مضاعفاته. . بينما الانتصار على هذا المرض تقتضي حياة نفسية مستقرة سعيدة، قادرة على الانتصار على المشكلات الحياتية مهما كانت.

مزيداً من الثقة!

أنا شاب أبلغ من العمر ٢٥ عاماً متزوج منذ نحو أربع سنوات وعندي طفل. مشكلتي أنني أغار على زوجتي جداً. أغار عليها من الذهاب إلى السوق أو إلى المستشفى. أو إلى أي مكان.. بل أنني أغار عليها حتى من الذهاب إلى أهلها خوفاً من أن يراها أحد.

إنني أعمل بعيداً عن المنزل، ويضطرني عملي إلى المغيب نحو ثلاثة أيام في الأسبوع.. وأدت غيرتي الشديدة عليها إلى تأزم العلاقات معها، وإلى الكثير من المشاكل، حتى أننا صرنا لا نتكلم معاً مدداً طويلة تصل إلى عدة أسابيع.

ومؤخراً لاحظت على زوجتي الإعياء والمرض الشديد، وطلبت مني أن أذهب بها إلى المستشفى، وبالفعل ذهبت إلى المستشفى. إلا أن الطبيب المختص طلب تحولها إلى العيادة النفسية.

وفي الحقيقة أنه منذ ذلك الوقت وأنا أشعر بالذنب. لاعتقادي أن غيرتي الشديدة على زوجتي، هي التي أفضت بها إلى هذا الوضع، وهي التي أدت بها إلى هذه الحالة النفسية السيئة ومع ذلك فإنني لا أستطيع التخلص من غيرتي عليها.

فماذا أفعل للتخلص من الوساوس التي تهاجمني. ومن

الظنون التي أحياناً تضطرني إلى منع زوجتي عن فعل أي شيء.

محمد. ع

شيء إيجابي اكتشافك الصريح للعلاقة المباشرة بين مرض زوجتك وأسلوبك المضطرب في معاملتها.. ان الغيرة على الزوجة مطلوبة ولكن إلى حدود.. إذ حينما تتحول الغيرة الرعناء إلى مرض وإلى كابوس يحاصر الزوجة.. وإلى أوامر ونواه لا داعي لها على الإطلاق ولا مبرر لإصدارها.. مثل هذه الغيرة المريضة من شأنها تدمير الحياة الزوجية أو تعريضها على الأقل لهزات عنيفة.

فلا أحد يقرك على تطرفك الزائد عن الحد فى غيرتك على زوجتك.. وصحيح أن كل امرأة تحب في زوجها غيرته عليها لكن هذه الغيرة قد تحول حياتها إلى جحيم إذا ما زادت عن حدها.

ولهذا فإن تنمية ثقتك بنفسك وبزوجتك تحتاج إلى تدعيم وأعتقد أن هناك عدة عوامل تسهم في هذا التأزم، وفي هذه الغيرة، منها ظروف عملك ومبيتك خارج المنزل. ولكن مثل هذه المسائل يمكن علاجها وتوفير جو من الثقة. خاصة وان تأثر زوجتك بالغيرة الشديدة عليها لم يكن بإثارة المشاكل ضدك، ولا بفضحها أمام الآخرين، ولكن هذا التأثير انعكس عليها اضطراباً نفسياً.

ولهذا فإن علاج زوجتك، متوقف عليك أنت أولاً، وعلى ما يشير إليه الطبيب النفسي الذي لا بد وأنك ستكون أيضاً مصدراً مهماً لمعلوماته عن حالتها وحالتك النفسية أيضاً. ولهذا فإنني أنصحك بالاستجابة لما سينصحك به الطبيب النفسي، سواء فيما

يخص زوجتك، وفيما يخصك أيضاً. وثق أن تنمية علاقة حبك بزوجتك والمزيد من الثقة فيما سوف تؤدي إلى إسعادكما معاً وإلى إنقاذ حياتكما من جحيم الغيرة. . إلى جنة الوفق والحياة المشتركة التي يسودها الوئام و الانسجام.

من الضروري إنقاذ الحب من قيوده

سيدتي أبعث إليك بمشكلتي راجية أن تنال عنايتك، وحسن نصيحتك، فأنا أبلغ من العمر عشرين عاماً، أدرس الآن بالجامعة، وأهوى القراءة والاطلاع والثقافة، وأحياناً ألجأ إلى تسجيل خواطري وانطباعاتي وأفكاري في دفتر خاص أحتفظ به.. وكنت أكتب هذه الخواطر إلى حبيب مجهول لا أعرفه.. ولكنني أتخيله... إلى أن التقيت به في حفل عائلي... كنت أظنه سيكون لقاء عابراً.. ولكنني فوجئت به يتصل بي هاتفياً ويعرفني بنفسه... فلم أستطع أن أرد عليه.. حتى أنني بعد أن تأكدت أنه هو الشخص الذي تبادلت معه النظرات في هذا الحفل.. لم أتمكن إلا من الاستماع إليه... ولكنني تمالكت نفسي وطلبت منه الإفصاح عن هدفه من الاتصال بي.. فقال لي أنه معجب بي.. ويود التعرّف عليّ قبلَ التقدم للزواج مني..

هو ابن عائلة معروفة... وحينما فاتحت شقيقتي الأكبر في هذا الأمر قالت لي ما أحزنني.. وهي أن عائلته سترفض هذه الزيجة بدعوى أننا أقل منهم في مستوانا الاجتماعي..

ولهذا تشككت في أن هذا الشاب لا يريد من هذه العلاقة غير اللهو والعبث... طلبت منه أن يتقدم للزواج مني إن كان جاداً.. ورفضت رفضاً قاطعاً الانصياع لطلبه التقابل في مكان عام.. أو في أحد الأسواق..

إنه دائم الاتصال بي.. ويؤكد لي على حبه.. ولكنني أخشى من الحواجز الاجتماعية كما أخشى من أن يكون من الشباب العابثين...

ولا أدري كيف أتصرف.. خاصة وأنني أخشى على هذه العلاقة الشريفة.. وأحب هذا الشاب... وأتمنى أن يكلل حبنا بالزواج... فأنا أخشى الانصياع لطلبه في الالتقاء.. وأخشى في نفس الوقت أن يؤدي صلابة موقفي إلى إقلاعه عن الاتصال..

أرجو أن تنصحيني ماذا أفعل..

الدوحة ـ س.ع

ليس هناك ما يدعوك للقلق بشأن موقفك.. وليس هناك ما يدعوك للقلق بشأن مستقبل العلاقة طالما توافر لها شرطان أولهما إصرارك على عدم الخروج معه أو الإلتقاء به في أي مكان، إلاّ بعد أن يتقدم لخطبتك وبحيث يكون هذا اللقاء بين أفراد أسرتيكما.. ويتوفر له الضوابط الأخلاقية المتعارف عليها في مجتمعنا.. وثانيهما أن يكون حديثك الهاتفي في حدود اللياقة والإلتزام والأخلاق، وألا يتطرق إلى تعبير أخرق عن العواطف، أو إلى مناجاة متبادلة تبعد العلاقة بينكما عن مسارها الصحيح والقويم الذي ينبغي أن تسير عليه.

بل على العكس من مخاوفك.. فإن كنت تحرصين على ألا تستمر الاتصالات الهاتفية بينكما.. فأنا أطالبك وأنصحك بوضع حد سريع لهذه الإتصالات.. ومطالبتك بتحديد موقف نهائي وواضح وعائلي تجاه علاقتكما.. بأن يتقدم للزواج منك.. لأن في هذا التقدم للخطبة محكا رئيسيا ستتضح خلاله كل الضغوط الاجتماعية والعائلية التي تتصورين أو تتوهم شقيقتك

أنها ستحول دون هذا الزواج.. كما سيتضح أيضاً نوايا هذا الشاب.. وبذلك تتمكنين من وضع الأمور في نصابها الصحيح..

ولهذا لا أنصحك بالانصياع وراء عواطفك والاستمرار في الاتصال بهذا الشاب أو الاستجابة لاتصالاته لأن ذلك سيترتب عليه أبشع العواقب، إذا كانت نواياه غير سليمة، ولهذا عليك أن تشعريه بأدب بأنك إنسانة فاضلة وملتزمة ولا تقبلين الانحراف عن جادة السبيل خاصة وان قواعد التقييم المتبادل لكل من شخصيتكما تجاه الآخر لم تنضج بعد بالقدر الكافي ولم يتهيأ لها الظروف الموضوعية لأن تستوي

قلق مشروع ولابد منه

إنني أرملة أبلغ من العمر الخامسة والأربعين. . ومع ذلك فإنني أبدو شابة وجميلة. . إذ أن من يراني لا يعطيني هذا العمر. . ولا يقدر عمري بأزيد من الثلاثين و أحياناً أقل من ذلك. .

تعرفت مؤخراً على شاب يبلغ من العمر ثلاثين عاماً. . وبعد فترة طلب مني هذا الشاب الزواج رغم فارق العمر الذي بيننا والذي لا أشك في أنه يعرفه. . إلا أنني مترددة في الاستجابة لهذا الطلب. ومتخوفة أن يكون هذا الزواج مجرد نزوة يعقبها انفصال، كما أخشى أن يكون لهذا الشاب أهداف أخرى غير مجرد الزواج. . فماذا أفعل. . ؟

مصر. س. ك

أرجو المعذرة في أنني اضطررت الى اختصار بعض ما ورد في رسالتك وذلك لأن ما اختصرته هو مجرد استرسال وإضافات لم تكشف عن ظروفك كاملة. . بل إن رسالتك، وعلى الرغم من طولها. . تعتم عليّ جوانب عديدة في حياتك كان ينبغي أن تتضمنها هذه الرسالة. .

منها على سبيل المثال، كونك أرملة: فهل لديك أطفال؟ وما هي الظروف التي تعرفت فيها على هذا الشاب؟ وهل يعرف

حقيقة عمرك؟ وهل سيقبل بالزواج منك حينما يدرك أن الفارق بين عمرك وعمره نحو ١٥ عاماً . . ؟

وأنت متخوفة من أن هذا الزواج يحتمل أن يكون مجرد نزوة عابرة، ومخاوفك هذه ربما تكون صحيحة . . فأنا لا أتصور أن يتقدم شاب الثلاثين من عمره للزواج من امرأة في الخامسة والأربعين من عمرها . .

ولكن ربما أن سنك أو عمرك وكونك أرملة . . يهيىء لك الاندفاع نحو هذه العلاقة . . ولهذا فإن هناك حسابات عديدة لا بد من استيفائها . . منها ما هو مستقبل أطفالك على ضوء هذا الزواج إن حدث؟ وما هي شخصية هذا الشاب ودوافعه للزواج منك . . هل هو طامع في أموالك . . ؟ ولهذا فإن خشيتك في أن يكون له أهداف أخرى غير الإستقرار . . هو خوف وخشية مشروعة تماماً . . وهو ما يستلزم منك عدم التسرع والتريث والبحث والتأني والتقييم السليم تجنباً لندم مستقبلي . .

الفهرس

تقديم ٥
المقدمة ١٢
لا أستطيع التركيز ١٤
مشكلتي أنني لا أستطيع مواصلة العمل ١٦
أكره كل الناس ١٧
الشجار بين الزوجين ١٩
الغيرة عند طفلي ٢٠
زوجي لا يهتم بمظهره ٢٢
كيف أقنع الناس؟ ٢٤
شقيق صديقتي ٢٥
الشك والغيرة ٢٦
امي صغيرة السن. . !! ٢٨
أبحث عن السعادة ٢٩
أعامل أولادي بقسوة ٣٠
هل أعود له؟ ٣٢
فرصة لن تعود. . ! ٣٣

خطيب ابنتي يريد أن يتزوجني؟ ٣٤
هل أتزوج ابن عمي؟ ٣٥
الغيرة بين الشقيقات ٣٦
هل أعود إليه؟ ٣٧
ساعديني على الاختيار الصحيح ٣٩
خطابات غرامية في أوراقه الخاصة ٤١
خائفة أن يرفضه والدها ٤٣
يغيب ولا أعرف السبب ٤٥
شقيقتي حيرتني! ٤٦
ماذا أفعل بين والدي وابن عمي؟! ٤٨
وعدني بالزواج . . ويريد السفر! ٥٠
أعيش بين تناقضات زوجي . . ومرض ابنتي ٥٢
ابني هو مشكلتي ٥٤
أخاف من الانتحار! ٥٥
أخشى كلام الناس ٥٧
أتمنى التفوق . . !! ٥٩
أعاني من التأتأة ٦١
لا أرغب في المزيد من الأطفال ٦٣
شجار دائم ٦٥
الوسوسة . . والقلق ٦٧
زواج في خريف العمر ٦٩
هل أنا أكره الناس؟ ٧٢

هل أتزوج شقيق زوجي المتوفى؟ ٧٤
لا تيأسي من رحمة الله ٧٦
التردد وعدم الثقة ٧٨
أعاني من انشغال زوجي ٨٠
وفاء..؟ ٨٢
أعاني من السمنة ٨٤
زوجة الأب ٨٦
أشعر بوحدة...! ٨٨
مشكلتي.. عدم الانجاب ٩٠
الطلاق ليس النهاية ٩٢
خائفة من العنوسة ٩٤
محنة الطلاق ٩٥
فشل متكرر ٩٧
المبالغة في الشدة ٩٩
زوجة أبي حنونة ١٠٠
لا داعي لفقدان الثقة في الناس ١٠٢
أخاف العنوسة!! ١٠٤
هل أطلب الطلاق..؟ ١٠٦
إنه قضاء الله وقدره ١٠٨
صعوبة في النطق ١١٠
ابدأ من الطريق السليم ١١٢
أخاف الزواج ثانية ١١٤

زوجي وصديقتي . . !! ١١٦
خجول وانطوائي جداً ١١٨
زوجي بخيل ١٢٠
خطيبتك أولى بك ١٢٢
مشاعر المراهقة ١٢٤
المظهر وحده لا يكفي ١٢٥
هو يرفض حتى أن يخطبني ١٢٦
نزوة عابرة ١٢٧
قصر القامة ١٢٩
الطلاق والأبناء ١٣١
مشاكل السنة الأولى من الزواج ١٣٣
أتمنى صداقة أختي!! ١٣٥
المعاكسات التليفونية ١٣٧
الغيرة القاتلة ١٣٩
زوج بلا شخصية . . ! ١٤١
ابني مشكلة ١٤٣
هل أتزوجها ١٤٥
والدي يتحكم في تصرفاتي ومستقبلي ١٤٧
هل استقل بحياتي؟ ١٤٩
أين الصديقة الوفية؟ ١٥١
الود والتفاهم أحسن أسلوب للتعامل ١٥٣
لماذا الخوف من الفشل؟ ١٥٥

ماذا أفعل أمام سلبية زوجتي؟ ١٥٦
فارق تعليمي ١٥٨
كيف أتعامل مع الآخرين؟ ١٦٠
الصراحة خير طريق للحل ١٦٢
هل شقيقتي السبب؟ ١٦٣
كثرة النسيان ١٦٤
هل أقبل الزواج به؟ ١٦٥
حالة غريبة.. .... ١٦٧
زوجي السابق ١٦٨
كابوس العنوسة يطاردني ١٦٩
كيف أتخلص من عذابي؟ ١٧١
لا تحاصري زوجك بشكوكك.. .... ١٧٤
اطلبي مساعدته ١٧٦
اعترف للاثنتين ١٧٩
لا تتسرعي بالقرار ١٨١
العمل والدراسة لهما الحل ١٨٣
مرضك لا يشكل عائقاً ١٨٦
مزيداً من الثقة! ١٨٨
من الضروري إنقاذ الحب من قيوده ١٩١
قلق مشروع ولابد منه ١٩٤

المركز الإسلامي الثقافي
مكتبة سماحة آية الله العظمى
السيد محمد حسين فضل الله العامة
الرقم ٢٠٠

موزة عبد الله محمد المالكي

- ماجستير علم نفس ـ إرشاد نفسي ـ جامعة لافير ن ـ كاليفورنيا ـ الولايات المتحدة الأميركية.
- مرشدة نفسية بجامعة قطر منذ العام ١٩٨٧.
- معالجة نفسية للأطفال عن طريق اللعب عيادة توجيه الطلاب الصحة المدرسية منذ العام ١٩٩٠.
- مشرفة على باب ثابت في مجلة الجوهرة النسائية لحل مشاكل القراء في زاوية اسبوعية بعنوان بريد القلوب منذ العام ١٩٨٨.
- محررة عمود ثابت بجريدة الراية القطرية ثلاثة أيام بالأسبوع بعنوان زهور بلا أشواك.
- كاتبة مقالات أدبية في جريدة الاتحاد الظبيانية.
- مشاركة في برامج التوعية الأسرية في تلفزيون وإذاعة قطر.
- معدة باب علم النفس حول العالم بمجلة الثقافة النفسية طرابلس لبنان.
- مشاركة في عدة ندوات وحلقات عمل ولقاءات ومؤتمرات إقليمية وعالمية.
- رئيسة لجنة الطفولة المجلس الإقليمي للصحة النفسية منطقة شرق البحر الأبيض المتوسط.
- عضوية الاتحاد العالمي للصخة النفسية. ومركز الدراسات النفسية والجسدية بلبنان.
- عضوية رابطة الأخصائيين النفسيين الأمريكية والمصرية.
- عضوية الجمعية ال[illegible] الاجتماعي للمعاقين.